Консультация: *«Хлеб всему голова»*

Замешивание теста и выпечка **хлеба - это**, пожалуй, самые древние химические процессы, известные человеку. В муке содержится 10% белков, 1,5% жиров, 70% углеводов (сахаров, крахмала, клетчатки, а так же магний, железо, калий и витамины В1, В2, РР. Кроме муки для приготовления теста и выпечки **хлеба необходимы вода***(или молоко)* и дрожжи (или иные разрыхлители, а также соль, сахар, жиры.

Вы знаете, что утренняя еда определяет ваше душевное состояние на весь день? Завтрак – это заряд бодрости, витаминный удар, необходимая энергия. Завтракать нужно обязательно. Неправильный завтрак влияет на эмоциональный настрой: если через 2-3 часа после просыпа у вас портится настроение, это означает, что вы съели что-то не то. Или ничего не съели. Все видели, как выглядит классический завтрак американца или англичанина: подсушенный **хлеб** с тонким слоем масла и стакан свежевыжатого апельсинового сока. Наверняка кто-то подсмеивался над этим шаблоном. Этот завтрак – идеальное начало дня, полноценный заряд витаминами **группы В**. Витамин В – самый хитрый. Если его в организме будет мало, вы будете все больше впадать в апатию и вялость. К тому же витамины **группы** В дружески поддерживают и другие витамины, без них придет в упадок весь витаминный ассортимент. Итак: с утра едим **хлеб**. Подсушенный **хлеб легче усваивается**. Плюс – масло, плюс – апельсиновый сок, и суточная норма витамина В у вас в кармане.

**Хлеб** бывает белый и черный *(ржаной)*. Белый **хлеб** пекут из очищенной муки, в процессе ее изготовления от зерен отделяются оболочки и зародыши *(отруби)*. Поэтому белый **хлеб хранится дольше***(отруби быстро окисляются и портят муку)* и имеет более однородный вкус. Считается, что он менее полезен, чем ржаной, ведь клетчатки в нем очень мало, как и прочих ценных веществ. К примеру, железа в ржаном **хлебе в 4 раза больше**, чем в белом. Еще такой неаппетитный факт: муку отбеливают хлоркой. Исследователи утверждают, что черный **хлеб** благотворно влияет на репродуктивную функцию, в народе бытовала поговорка *«Ешь****хлеб****ржаной – не уснешь с женой»*. Тем не менее, не стоит преувеличивать ценность ржаных *«кирпичей»* : если у вас повышенная кислотность, гастрит или язва - употребляйте белый **хлеб или сухари**. Кстати, съедая 500 граммов белого **хлеба в день**, вы обеспечиваете себе суточную норму кальция на 17%, фосфора на 61, магния на 48 и железа на 70%.

Любой **хлеб** содержит аминокислоты – строители белков. Жира в **хлебе очень мало**(0,5-1,5%, в основном, он состоит из углеводов. Бывает, что **хлеб** обогащают добавками – семечками, сухофруктами, соей, все это очень полезно, но **совсем** не обязательно выбирать именно такой **хлеб**. Содержание оных семечек может быть невелико – чистая декорация.

Доброкачественный **хлеб** имеет чистую поверхность, без грубых трещин, корка его отстает от мякиша. Помните, в детстве мы покупали кирпичик **хлеба**, отрезали кусок для бутерброда и были недовольны, когда корка отставала. А ведь это был самый лучший **хлеб**. Немецкие исследователи выяснили, что **хлебная** корка является богатым источником антиоксидантов и дает гораздо больше пользы здоровью, чем остальная часть **хлеба**. Особенно полезны мелкие пресные булочки, их часто подают в столовых, в них много корки – и она хорошо пропекается.

Вернемся к теме завтрака. Кроме **хлеба**, существуют еще **хлебобулочные изделия***(сухари, сушки)* и кондитерские. Так вот кондитерские изделия – печенье, пирожные и пр., оставьте для полдника. В большинстве кондитерских изделий с низким содержанием жира, приготовленных на кукурузном масле, присутствуют вредные кислоты и жиры, некоторые из которых могут сделать вас вялыми и раздражительными. Если уж очень хочется – употребите их, когда желудок уже более-менее привык к еде, а не только что проснулся и требует идеальной пищи. На обед вместе с горячим блюдом съешьте кусочек ржаного **хлеба**, он поможет пище усвоиться.

**Хлеб должен быть** :

\* ровный, без трещин, надрывов;

\* естественного цвета: для ржаных сортов – темно-коричневый, для булочных изделий – золотистый. Красная пузыристая или белесая корка получается при нарушении срока приготовления теста;

\* без посторонних включений (особенно опасны черный нагар, окалины, которые содержат канцерогены и могут быть причиной онкологических заболеваний);

\* без деформаций.

На этикетке обязательно указываются производитель и срок реализации продукции. У большинства **хлебобулочных изделий это 24 часа**, в упаковке – 48 часов.

Совет: выберите фирму, продукция которой вас в целом устраивает, **старайтесь не покупать хлеб** в сомнительных ларьках, принадлежащих неким ИП. К сожалению, производители, особенно мелкие, вовсю играют на популярности **хлеба – это продукт**, который всегда купят. В изготовлении используется некачественная мука, закупленная на выгодных условиях, тесто начиняют разрыхлителями, ароматизаторами, искусственной закваской и пр.