Как выбрать хлебобулочные изделия

За счет потребления хлеба человек почти наполовину удовлетворяет потребность организма в углеводах, на треть – в белках растительного происхождения. Хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью удовлетворяет потребность организма в пищевых волокнах и витаминах группы В.

Регулярный прием хлеба с пищей положительно воздействует на работу пищеварительного тракта.

⠀

* качество хлеба зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения. Так, увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают его перевариваемость и степень усвояемости полезных веществ.
* при покупке хлебобулочных изделий нужно придерживаться ряда простых правил:
* покупать только в стационарных организациях торговли, где созданы условия;
* на этикетке обязательно должна быть указана информация об изготовителе, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, составе;
* отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола.

⠀

Такая продукция восполняет от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах;

⠀

* не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;
* не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.

|  |  |
| --- | --- |
| Врач-гигиенист, заведующий санитарно-эпидемиологическим отделом | А.В. Макулькин |