

Хлеб полезный и не очень...

- 1 – хлеб ржаной из обойной муки;
- 2 – хлеб ржаной из обдирной муки;
- 3 – хлеб ржано-пшеничный дарницкий;
- 4 – хлеб пшенично-ржаной столичный;
- 5 – хлеб пшеничный из муки первого сорта;
- 6 – батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта;
- 7 – хлеб молочный из муки высшего сорта;
- 8 – сдоба обыкновенная.



Не бойтесь хлеба, бойтесь его не употреблять!

Хлеб и крупы – источники витаминов группы В, кальция, цинка, селена, магния, железа, пищевых волокон.

Пищевые волокна (пребиотики) необходимы желудочно-кишечному тракту, в том числе для профилактики рака толстого кишечника.



Врачу о хлебе

РЕЗУЛЬТАТЫ КЛИНИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ГЕРОДИЕТИЧЕСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА
И МОТОРИКИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

СНИЖЕНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ
СТЕНОКАРДИЧЕСКИХ ПАРОКСИЗМОВ

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ,
ХОЛЕСТЕРИНА, БИЛИРУБИНА

СТАБИЛИЗАЦИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА

НОРМАЛИЗАЦИЯ АНТИОКСИДАНТНОЙ АКТИВНОСТИ КРОВИ

УЛУЧШЕНИЕ ГОМЕОСТАЗА
(ПО ИЗМЕНЕНИЮ СТРУКТУРЫ ФАЦИЙ КРОВИ)

Пирамида хлебобулочных изделий в зависимости от их пользы для здоровья человека

I ступень – хлеб для лечебно-диетического и лечебно-профилактического питания.

II ступень – хлеб ржано-пшеничный, с повышенным содержанием пищевых волокон.

III ступень – хлеб пшенично –ржаной, наиболее распространенный среди потребителей сорт.

IV ступень – хлеб из пшеничной муки высшего сорта, батоны, отличается высокой калорийностью, при частом употреблении – ступенька к колоректальному раку.

V ступень – отличается высокой калорийностью из-за большого содержания сахара и жира.

