Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności



# A jednak warto jeść chleb

**Choć chleb jest jednym z pierwszych produktów, które wykluczamy w trakcie diety, specjaliści radzą się jednak zastanowić, zanim zrezygnujemy z porannej kromki pieczywa pełnoziarnistego. Powód? Zdrowe pieczywo zawiera m.in.: błonnik, magnez i żelazo.**

Najnowsze badania wskazały, że 43 proc. kobiet wyklucza ze swojej codziennej diety chleb, wierząc, że jest to produkt, który tuczy. Zdaniem większości, chleb nie tylko powoduje przyrost masy ciała, ale również wzdęcia. 15 proc. badanych potwierdza, że stara się ograniczyć pieczywo w codziennej diecie swoich dzieci, próbując uchronić je przed nadwagą.

Jak wskazuje Sharon Natoli, specjalistka w zakresie żywności i żywienia, wyniki badań są jedynie potwierdzeniem tendencji żywieniowych, które obowiązują w społeczeństwie. W dobie diet, które zachęcają do znacznego ograniczenia ilości spożywanych węglowodanów czy modzie na dietę bezglutenową, to właśnie pieczywo uznawane jest za głównego winowajcę nadwagi i otyłości.

"Swoista dyskryminacja pieczywa, jako wartościowego składnika w codziennej diecie jest odzwierciedleniem braku podstawowej wiedzy na temat chleba. Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy jak wiele korzyści niesie za sobą spożywanie pełnoziarnistego i pełnowartościowego pieczywa" - podkreśla Sharon Natoli.

"Choć w sklepach mamy ogromny wybór różnorodnego pieczywa, nie zawsze spełnia ono nasze oczekiwania. Niestety, chleb kupiony w supermarkecie pod koniec dnia zmienia swój smak i konsystencję nie do poznania. Oczywiście jest wiele wspaniałych piekarni i piekarzy, którzy oferują pyszne chleby, jednak, na co dzień sięgamy po te ze sklepowych półek. Dawniej pieczywo wypiekało sie raz na tydzień, było ono pyszne i nie traciło swojej wartości" - podkreśla Jacka Szklarka, prezesa Slow Food Polska.

Chleb, jako najbardziej podstawowe źródło błonnika i węglowodanów, powinien być wypiekany ze składników najwyższej jakości.

"Istotne jest to nie ile pieczywa spożywamy, ale, po jakie pieczywo sięgamy. W procesie produkcji najważniejszy jest etap fermentacji. W trakcie tego procesu wytwarzają się bakterie mlekowe, które

powinny zasiedlać nasz przewód pokarmowy. Długi proces fermentacji jest również gwarancją tego, że do wyrobu pieczywa nie wykorzystano żadnych konserwantów" - podkreśla Ewa Brzezińska z radomskiej piekarni Wacyn.

Również największe światowe badania wskazują, że osoby, które spożywają produkty pełnoziarniste, w tym chleb, rzadziej cierpią z powodu nadwagi czy otyłości.

"Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy z istotnych korzyści chleba pełnoziarnistego, który zawiera błonnik, witaminy z grupy B, magnez i żelazo" - wymienia Sharon Natoli.

*Źródło: www.pap.pl*
http://laboratoria.net/aktualnosci/22271.html
23-12-2024

# Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.

23-12-2024

# Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.

23-12-2024

# Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.

23-12-2024

# Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę

23-12-2024

# Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach

23-12-2024

# Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

23-12-2024

# Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.

23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

### Partnerzy