

[Akceptuje](#)

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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

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 się 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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy