

**УДК 664.643.1**

**Ю.М. Добошук**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **ВПЛИВ ВЖИВАННЯ ХЛІБУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Y.M. Doboshchuk**

### **THE EFFECT OF BREAD CONSUMPTION ON THE HUMAN BODY**

Хліб є однією з основних страв, яку вживають люди в усьому світі. Зазвичай його готують з тіста, яке виготовляється з борошна та води. А способів його приготування є безліч.

Незважаючи на таку світову популярність, хліб часто називають нездоровою, шкідливою їжею, що викликає збільшення маси тіла людей.

Порівняно з іншими продуктами, а саме овочами і фруктами, хліб має набагато менше поживних речовин, У ньому багато калорій, але мало білків, жирів вітамінів та мінералів. Хоча багато залежить від складу самого хліба. Наприклад, цільнозерновий хліб може містити більше клітковини, а з пророслого зерна – бути багатшим на бета-каротин, вітаміни С та Е.

Більшість людей сприймають глютен (клітковину), проте деяким він не підходить. Наприклад людям з целиакією. У них він викликає проблеми з травленням, таким людям слід уникати вживання білого хлібу.

Можна обирати хліб без глютену, зазвичай його печуть з борошна коричневого рису, маніока чи картопляного борошна замість пшеничного.

Хліб багатий на вуглеводи. Звичайна скибка містить в середньому містить 13 грамів вуглеводів. Ваше тіло розщеплює вуглеводи, щоб отримати глюкозу, що веде до підвищення рівню цукру в крові. Дослідники припускають, що їжа з високим глікемічним індексом може вести до підвищення голоду і переїдання. Дослідження 571 дорослої людини показали що така їжа призводить до збільшення маси організму. А багате на вуглеводи харчування може призводити до цукрового діабету та метаболічного синдрому.

Хоча, деякі види хліба на кшталт цільнозернового багаті на клітковину. А це може сповільнити засвоєння цукру у кровоносній системі, допомагаючи стабілізувати рівень цукру в крові.

Зерна зазвичай містять шкідливі речовини. Компоненти, які блокують тіло від того, щоб воно приймало корисні вітаміни та мікроелементи. Наприклад зерна, які містять фітинову кислоту. Вона сполучається з залізом, цинком, магнієм та кальцієм, перешкоджаючи їхньому засвоєнню.

Хоча багатий на клітковину цільнозерновий хліб може мати більший профіль поживних речовин порівняно з нецільнозерновим хлібом. Більшість людей не повинні хвилювати ці непоживні речовини, за умови якщо вони правильно і здорово харчуються.

Деякі типи хліба штучно посилюють поживними речовинами, а саме: залізом, рибофлавіном, тіаміном. Це робиться для того, щоб збільшити поживну цінність продукту.

За даними досліджень цільнозерновий хліб є кориснішим за білий або житній. Бо тут є більше клітковини та білків, які сповільнюють засвоєння цукру у крові. І утримують цей рівень в нормі. Також він містить більше поживних речовин, таких як магній та селен.