

Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch". Chleb chlebowi nierówny - jak wybrać najzdrowszy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 07, listopad 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 2575

Chleb towarzyszy nam każdego dnia. Wielu nie wyobraża sobie diety bez pieczywa. Półki w sklepach aż uginają się pod jego ciężarem. Statystycznie, zjadamy 100 kg chleba rocznie.

Na polskim rynku możemy znaleźć wiele rodzajów chleba od pszennego, czyli tak zwanego jasnego po ciemne, żytnie, orkiszowe, słonecznikowe etc. Ten nadmiar wielu typów chleba może nas wprowadzić w nie lada konsternację. Jaki zatem chleb będzie dla nas najzdrowszy?

Zdrowy, dobry chleb powinien wzbogacić naszą pamięć i koncentrację, sprawiać wrażenie sytości, uzupełniać zapotrzebowanie naszego organizmu.

Pieczywo jasne

Pieczywo jasne, czyli pszenne wypiekane jest z mąki pszennej. Mąka ta jest oczyszczona i nie posiada witamin, białka oraz składników mineralnych. Zawiera niewiele błonnika.

Chleb więc jest bardziej tuczący, ale za to bardziej lekkostrawny. Można go polecić osobom, które mają problemy trawienne, osobom z chorobami układu pokarmowego oraz rekonwalescentom.

Chleb mieszany

Chleb mieszany wypiekany jest z mąki pszennej i żytniej. Lekkości nadaje mu mąka pszenna, a mąka żytnia wzbogaca go w błonnik. Posiada witaminy z grupy B niezbędne do pracy układu nerwowego. Ten rodzaj pieczywa jest bogaty w magnez, poprawia pamięć i koncentrację. Najlepszy będzie dla dzieci i seniorów.

Chleb razowy

Razowe chleby są wypiekane z mąki wysokiego przemiału. Mąka ta jest nieoczyszczana i zawiera ziarna drobno zmielone razem z otrębami. Zawiera najwięcej błonnika. Cztery kromki dostarczają aż 18g, czyli połowę tego, ile potrzebujesz każdego dnia. Wspomaga również zachować szczupłą sylwetkę. Przy jego spożyciu musimy dłużej przeżuwać, dzięki czemu jesteśmy bardziej syty.

Chleb orkiszowy

Delikatnym i zdrowym chlebem jest chleb orkiszowy. Otrzymuje się go ze zboża będącego starą formą pszenicy. Zawiera jednak więcej białka i błonnika niż zwykła pszenica.

Graham

Dietetycznym chlebem jest również graham wypiekany z mąki pszennej grubo mielonej. Otręby są grubo mielone a pozostała część ziarna drobno. Mimo iż zawiera dużo błonnika jest pulchny.

Chleb na zakwasie

Na naszym rynku coraz częściej spotykanym pieczywem jest chleb na zakwasie. Zawiera on kwas mlekowy (otrzymywany przez naturalną fermentację białego cukru spożywczego), który zapobiega zaparciom i ułatwia trawienie. Jego spożycie zapobiega rozwojowi bakterii chorobotwórczych. Chroni przed nowotworami.

Warto wiedzieć

Chleb należy przechowywać w przewiewnym miejscu np. drewnianym chlebaku, owinięty w płócienną ściereczkę. Pieczywo zapakowane w folię szybko pleśnieje, gdyż „nie oddycha”. Jeśli pieczywo po 2-3 dniach zaczyna pleśnieć bądź szybko wysycha, wówczas jest sztuczne. Kupując ciemne pieczywo razowe

Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch". Chleb chlebowi nierówny - jak wybrać najzdrowszy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 07, listopad 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 2575

czytajmy etykiety, gdyż piekarze często barwią je dodając karmelu zamiast mąki razowej.

Pamiętajmy!

W naszej diecie powinno znaleźć się zarówno pieczywo ciemne jak i jasne. Unikajmy jednak chlebów pakowanych w folie. Mają one długi termin ważności, co niestety jest związane długą listą konserwantów.

Źródło: fiteria.pl, poradopedia.pl oraz zdrowie-diety.pl