

# Рекомендации по выбору **ХЛЕБА**

Центр  
гигиенического  
образования населения  
Роспотребнадзора



# Место покупки хлеба

Специально оборудованные  
торговые точки – условия для их  
хранения и реализации:  
вентиляция, отдельные лотки.

Не покупайте выпечку с рук - это  
риск приобрести испорченные  
или изготовленные с  
нарушениями правил продукты.

Центр  
гигиенического  
образования населения  
Роспотребнадзора



# Признаки качественного хлеба



Правильная форма



Без вмятин, трещин,  
боковых наплывов



Хорошо пропечен



Мякиш - не влажный на  
ощупь, эластичный, с хорошо  
развитой равномерной  
пористостью, без пустот  
и уплотнений



Вкус и запах – по виду  
изделия

Центр  
гигиенического  
образования населения  
Роспотребнадзора

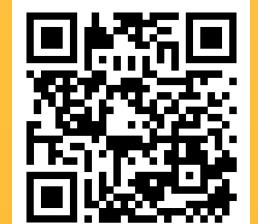


# Дефекты хлеба



При использовании недоброкачественного сырья, нарушении технологии приготовления изделий, несоблюдении условий хранения и транспортировки, истечения сроков годности.

Центр  
гигиенического  
образования населения  
Роспотребнадзора



# Ржаной хлеб

- Продукт со средней углеводной нагрузкой и высокой питательной ценностью.
- Чем темнее цвет хлеба, тем больше в нём ржаной муки.
- Содержит клетчатку, железо, магний, аминокислоты.
- При умеренном употреблении не провоцирует набор лишнего веса и дарит долгое чувство сытости.



# Бородинский хлеб

- Богат витаминами группы В, макро- и микроэлементами.
- Хорошо усваивается ( тмин, кориандр, анис, которыми он посыпан, способствуют выведению из организма мочевой кислоты).



# Хлеб с отрубями

- Долго переваривается.
- Не вызывает резких колебаний уровня глюкозы в крови ( в составе грубые пищевые волокна).
- Богат витаминами группы В, антиоксидантами.
- Дарит чувство сытости без ощущения тяжести и вздутия живота.



Центр  
гигиенического  
образования населения  
Роспотребнадзора

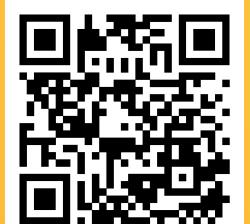


# Зерновой хлеб



- Зерно сохраняет свою оболочку, в которой содержится максимальное количество полезных ферментов, аминокислот и витаминов.
- Содержит отруби и зародыши зерна (которые насыщают организм клетчаткой, витаминами и минеральными веществами).

Центр  
гигиенического  
образования населения  
Роспотребнадзора



- Используйте в питании хлебобулочные изделия, обогащённые витаминами, минеральными веществами, микронутриентами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола.
- Это от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах.



# УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ИЗ МАТЕРИАЛОВ ЦГОН РОСПОТРЕБНАДЗОРА



Центр  
гигиенического  
образования населения  
Роспотребнадзора

