

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).



- 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

