

Эксперт советует

Рекомендации при покупке хлебобулочных изделий



Хлеб – не только продукт ежедневного рациона человека, но и духовная ценность. В России хлеб традиционно считается основным продуктом питания и потребляется круглый год. Хлеб содержит многие необходимые организму вещества. За счет потребления хлеба человек почти на половину удовлетворяет потребность организма в углеводах, на треть – в белках растительного происхождения, а хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью удовлетворяет потребность в пищевых волокнах и витаминах группы В. Пищевая ценность хлеба определяется его калорийностью, усвояемостью и содержанием витаминов, минеральных веществ и аминокислот. Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке. Зерно пшеницы и ржи, а значит и мука, лишены витаминов А, С и D. Чем беднее мука отрубями и частичками зародыша, тем меньше в ней витаминов группы В и токоферолов.

Качество хлеба также зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения. Увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают не только органолептические показатели хлеба, но также его перевариваемость и степень усвояемости полезных веществ.

Хлеб, как правило, не служит средой для развития и размножения микроорганизмов, способных вызывать пищевые отравления. Вместе с тем существуют несколько форм микробиологической порчи хлеба, являющихся основанием исключить его использование в питании: плесневение, картофельная болезнь, поражение пигментообразующими бактериями.

Любые булочные изделия вкусные и полезные только когда они качественные и свежие. Соблюдая следующие несложные правила выбора и хранения хлеба можно надолго продлить его качественные свойства:

- рассчитывайте объем приобретаемой хлебной продукции только на очередной прием пищи или хотя бы на период, не превышающий сроки годности данного изделия;
- покупайте кондитерские, хлеб и хлебобулочные изделия в стационарных предприятиях торговли, где созданы условия для хранения данной продукции;
- внимательно читайте этикетку, особенно то, что написано мелким шрифтом. На упаковке обязательно должны быть указаны дата изготовления и срок реализации продукта. Хлебобулочные изделия из пшеничной муки (белый хлеб) сохраняют свои полезные свойства до 24 часов с момента выпекания. Ржаной и ржано-пшеничный хлеб – считается свежим на протяжении 36 часов с момента выпекания. Хлебобулочные изделия весом меньше 200г хранятся до 16 часов;
- не упаковывайте еще теплый хлеб, дайте ему остыть. В противном случае создается благоприятная влажная среда для появления плесени.
- не храните хлеб в холодильнике. Из-за низкой температуры и высокой влажности продукта вы ускорите процессы очерствения, потери вкуса и аромата;
- не храните хлебобулочные изделия в полиэтиленовых пакетах, лучше в воздухопроницаемой хлебнице или тканевом мешке;
- храните батоны из муки разного сорта отдельно. У каждого из них своя микрофлора, их смешение приводит к быстрой порче хлеба;
 - оптимально разрезать хлеб от середины батона, и при хранении прижимать две оставшиеся половинки, что существенно продлит срок хранения;

Какие хлебобулочные изделия запрещено продавать?

Без документов, содержащих информацию о производителе, подтверждающих состав, качество и безопасность продукции;

Если не установлен срок годности хлеба или срок годности истек;

Без упаковки, маркировки (для упакованной продукции).