

Полезная еда на вашем столе: хлеб и продукты из цельного зерна

Запах свежего цельнозернового хлеба, пряного блюда из кус-кус, пасты из непросеянной муки с восхитительным домашним томатным соусом. Что вам нравится больше всего?



К продуктам из цельного зерна относятся цельнозерновой хлеб, цельнозерновые макароны, цельнозерновой кускус, цельнозерновой булгур и коричневый и бурый рис.

Съедая всего лишь 2 столовые ложки коричневого риса, цельнозернового булгура или кускуса, или 3 бутерброда с цельнозерновым хлебом в день, вы можете снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и рака толстой кишки.

Кроме того, цельнозерновые продукты обеспечивают организм энергией и многими питательными веществами, такими как клетчатка, белок, витамины группы В и железо.

Исключите из своего меню белый хлеб и хлебцы из белой муки, сухари, булочки и круассаны, сухие завтраки с высоким содержанием сахара (16 г и более на 100 г продукта), такие как кукурузные хлопья или мюсли, макароны из белой муки, белый рис, очищенные кускус и булгур.

Замените их цельнозерновым хлебом и булочками из непросеянной муки, хлебцами из цельнозерновой муки, цельнозерновыми мюсли без добавления сахара и соли, ржаным хлебом, овсяными хлопьями, макаронными изделиями из цельнозерновой муки, коричневым рисом, цельнозерновым булгуром, кускусом с достаточным содержанием клетчатки (не менее 2,1 г пищевых волокон на 100 г продукта), киноа.



Конечно, самое простое решение – заменить в своём рационе обычный хлеб на цельнозерновой.

Простое действие, за которое ваше тело будет вам благодарно.

Однако некоторые люди стараются вообще не употреблять хлеб, потому что считают его вредным для здоровья или приводящим к ожирению. Также хлеб часто не едят люди, придерживающиеся

низкоуглеводной диеты. Однако цельнозерновой хлеб, как и другие цельнозерновые продукты, является источником важных питательных веществ и помогает снизить риск развития различных хронических заболеваний. Поэтому заменить его чем-то довольно сложно.

Представьте себе, что для того, чтобы получить столько же клетчатки, сколько содержится в 6 ломтиках хлеба из цельнозерновой муки (примерно 14 граммов), необходимо съесть 560 г тушёных овощей, или 780 грамм отварного картофеля, или 670 грамм приготовленного коричневого риса, или 7 тарелок овсяной каши, или 195 грамм варёных бобовых.

Это довольно сложно и не очень полезно. Ведь питание должно быть разнообразным.

Для того, чтобы оставаться здоровым долгие годы, необходимо правильно и разнообразно питаться. Продукты из цельного зерна — это основа здорового питания.

Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>