

Який хліб корисний

Який хліб корисний для здоров'я: вівсяний, безглютеновий, житній, цільнозерновий.

На хлібній полиці в магазині можна знайти безліч різновидів хлібу. Однак кожен вид має різну поживну цінність, а отже іншу користь для здоров'я та фігури.



Хліб із пророщеного цільного зерна

Пророщений хліб виготовляють із цільних зерен, які почали проростати під впливом тепла та вологи. Цей процес збільшує кількість антиоксидантів, одночасно зменшуючи вміст антинутрієнтів – сполук, які блокують засвоєння таких мінералів, як цинк та залізо.

Окрім того, у процесі пророщення розщеплюються частинки крохмалю в зернах і зменшується вміст вуглеводів. Тому пророщені зерна не збільшують рівень цукру в крові настільки сильно, як інші зерна.

За результатами дослідження, хліб на 50% виготовлений з пророщених зерен

пшениці, містить у 3 рази більше фолієвої кислоти (вітаміну, необхідного для перетворення їжі в енергію), ніж хліб, виготовлений на основі іншого борошна.



Хліб з 100% цільної пшениці

Цілісні зерна складаються зі зародків, ендосперму та висівка. Висівки, які є твердим зовнішнім шаром, містять багато клітковини.

Висівки та зародки також містять білок, жири, вітаміни, мінерали та корисні рослинні сполуки, тоді як ендосперм складається з крохмалю. Ось чому цільні зерна містять більше клітковини і вважаються більш поживними, ніж рафіновані зерна, які були оброблені для видалення висівка та зародків.

Цільнозернові продукти пов'язані з численними перевагами для здоров'я, включаючи зниження ризику діабету 2 типу та серцево-судинних захворювань.

Однак важливо зазначити, що багато виробників використовують назву "цільнозерновий", щоб він здавався кориснішим, навіть коли він виготовляється з рафінованого борошна.

Тому звертайте увагу на склад продукту. Обирайте той, що містить 100% цільнозернового борошна. Також уникайте продуктів з доданим цукром та рослинною олією.



Вівсяний хліб

Вівсяний хліб зазвичай виготовляють із комбінації вівса, цільнозернового борошна, дріжджів, води та солі.

Овес багатий клітковиною та корисними поживними речовинами, включаючи магній, вітамін B1 (тіамін), залізо та цинк. Клітковина вівса, відома як бета-глюкан, може сприяти зниженню рівня холестерину, регулюванню рівень цукру в крові та знижуючи рівень кров'яного тиску.

Огляд 28 досліджень показав, що вживання понад 3 г бета-глюкану на день значно знижує рівень ЛПНЩ ("поганий холестерин") та загальний рівень холестерину.

Однак те, що хліб має на етикетці позначення "овес" або "вівсянку", не означає, що він корисний. Деякі вівсяні хліби містять лише невелику кількість вівса і в основному виготовляються з рафінованого борошна, доданих цукрів

та олій.

Щоб знайти більш поживний вівсяний хліб, знайдіть той, у якому першими двома інгредієнтами є овес та цільнозернове борошно.



Пророщений житній хліб

Традиційно житній хліб виготовляється лише з житнього борошна і не містить пшеничного відповідника.

У порівнянні з пшеницею жито є більш поживним. Дослідження показують, що споживання житнього хліба може призвести до більшої ситості та меншого впливу на рівень цукру в крові, ніж споживання пшеничного хліба.

Жито має здатність знижувати реакцію інсуліну на організм. Ця властивість пов'язана з високим вмістом розчинної клітковини – незасвоюваного вуглеводу, який розчиняється у воді і стає гелеподібним у кишківнику. Вживання їжі з розчинною клітковиною сприяє уповільненню перетравлення вуглеводів, що зменшує викид інсуліну та стрибки цукру в крові.

Найкориснішим є житній хліб виготовлений з 100% цільнозернового

пророщеного жита. Оскільки воно має високий вміст клітковини.



Безглютеновий хліб

Хліб, що не містить глютену, виготовляється без клейких зерен, таких як пшениця, жито чи ячмінь. Основою є суміш безглютенових видів борошна, наприклад, мигдалевого, кукурудзяного, кокосового та рисового.

Вони є безпечними варіантами для людей, хворих на целіакію або з чутливістю до глютену.

Багато людей помилково вважають, що безглютеновий хліб корисніший за хліб, що містить глютен. Однак більшість сортів, що не містять глютену, виготовляються з рафінованого борошна з високим вмістом цукру, а також інших непотрібних добавок.

Однак ті, що виготовляються з мигдалевого або кокосового борошна, містять менше вуглеводів і калорій, але більше клітковини та білків, ніж зерновий хліб.



Висновок. Отже, щоб вибрати корисний вид хлібу, зверніть увагу на ті, що містять:

- 100% цільнозернового або пророщеного борошна з обмеженими іншими інгредієнтами;
- 3–5 грамів клітковини і 3–6 грамів білка на скибочку;
- ніяких доданих підсолоджувачів.

Але пам'ятайте, що будь-який хліб не може замінити інші цільні продукти (фрукти, овочі, бобові, горіхи чи насіння). Адже вони зазвичай містять більше клітковини та корисних поживних речовин, ніж хліб.

Джерело: Ліга