



Испокон веков хлеб является главной пищей человека. И в наши дни он составляет треть дневного рациона во многих семьях. До сих пор православные, католики и протестанты в молитве «Отче наш» просят Всевышнего: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день».

Нам, жителям России, наверное, лучше, чем кому-либо, известно, что означало ещё в недалёком прошлом остаться без хлеба. Миллионы людей погибли от голода в стране в трагические тридцатые годы, во время войны, в блокадном Ленинграде. Наесться досыта хлеба было их мечтой.

И сегодня хлеб занимает почётное место на нашем столе. Вот почему нам хочется поделиться мыслями о хлебе, который мы едим: какой хлеб полезный, в чём его польза, а какой хлеб потреблять нежелательно.

При всех невзгодах нашей жизни, пожалуй, главную радость, особенно у людей пожилого возраста, вызывает доступность хлеба, его достаточно широкий ассортимент, изобилие хлебобулочных изделий. Хоть и говорится, что не хлебом единым жив человек, но всё-таки гораздо спокойнее себя чувствуешь, когда он есть в доме.

Хлебный бизнес сегодня является одним из самых прибыльных. Всё завалено батонами, сдобами, слойками, коржиками, пирожками, плюшками, баранками, сухарями и бубликами, пряниками и печеньем. И всё это в основном выпечено на основе белой муки. Ассортимент чёрного хлеба не идёт ни в какое сравнение с белым. Чем же объяснить этот явный перекос на нашем хлебном рынке в сторону белого хлеба? То ли мы оказались на поводу у наших производителей хлеба, то ли мы сами так любим белый хлеб. А может быть, и то, и другое. Но поскольку это стало тревожной тенденцией, следует поподробнее остановиться на том, что же представляет собой белый хлеб, который мы едим.

Как погибает кладовая здоровья?

Каждому известно, что качество хлеба зависит от муки, которая используется для его выпечки. На пакетах с пшеничной мукой, которыми завалены наши магазины (ржаную отыскать трудно), можно прочесть: мука пшеничная, высшего сорта, из отборной пшеницы, содержит на 100 г.: белков- 10,5 г., жиров- 1,1 г., углеводов- 70 г.; калорийность- 334 ккал. Но на пакете не указывается, когда была смолота мука, а это, как вы узнаете из дальнейшего рассказа, играет очень важную роль в качестве хлеба. На пакете не указывается и содержание поистине бесценных витаминов и микроэлементов, которыми богаты зёрна отборной пшеницы, из которой выпекается белый хлеб. Случайна эта забывчивость - или не случайна? Попытаемся разобраться.

Посмотрим, из чего же состоит эта кладовая здоровья - пшеничные зёрна. Пшеничное зерно включает пять слоев оболочки, зародыш и центральную часть, богатую углеводами. Все витамины и микроэлементы сосредоточены в оболочке и зародыше. Это витамины А, В, Е и очень важные для нормального функционирования нашего организма витамины группы, которые попадают в него только с продуктами питания. В оболочке, созданной природой для сохранения и преобразования содержащихся в зерне углеводов, сосредоточены такие минеральные вещества, как магний, медь, цинк, кобальт, селен, натрий, калий, хлор, сера, фтор, кремний, марганец, йод, мышьяк и другие. Во что же превращается отборная пшеница после помола, с точки зрения её биологической активности? В белоснежную чистейшую муку, в которой мало что осталось от того набора ценных витаминов и микроэлементов, который содержался в цельном пшеничном зерне. В результате помола и просеивания оболочка и зародыш идут в отруби, а в белоснежной муке остаются главным образом углеводы. Подсчитано, что в процессе такого помола 70 процентов биологически активных ценных питательных веществ зерна утрачиваются. Вместе с отрубями они идут на корм скоту, а человеку остаётся в основном крахмал. И это ещё не всё: оставшиеся в муке 30 процентов витаминов и микроэлементов недолговечны. Они сохраняют биологическую активность от 8 до 14 дней, после чего белоснежная мука становится «неживым» продуктом. Но она не портится в течение долгого времени и может храниться на складе годами. Вот почему, на наш взгляд, на пакетах с пшеничной мукой не пишется дата её помола, а также не указывается содержание в ней живых наиболее ценных витаминов и микроэлементов, которые подвержены быстрому разрушению. Заранее известно, что свежемолотая пшеничная мука не успеет за это короткое время дойти ни до производителя, ни тем более до покупателя.

Никакое последующее «взбадривание» теста из лежалой муки на хлебозаводах путём добавления в него искусственных витаминов, пищевых добавок, сахара и т. п., не в состоянии компенсировать невосполнимые потери. Оно лишь создаёт у потребителей белого хлеба иллюзию его полноценности и ведёт к росту цены на хлеб, а не к улучшению его качества. Широкое использование белой муки в производстве белого хлеба и хлебобулочных изделий ведёт к резкому снижению в нашем дневном рационе количества витаминов и ценных микроэлементов, необходимых для нормального

функционирования организма.

Тревогу по этому поводу в Западной Европе забили ещё в тридцатые годы. Швейцарский врач и диетолог Катрин Кузьмина в своей книге «Будьте в добром здравии до 80 лет и старше» сообщает об исследованиях европейских учёных, доказавших, что в шлифованном рисе, в белом хлебе, в хлебобулочных и макаронных изделиях из белой муки, которые составляли и тогда треть рациона у населения многих стран, не хватает важнейших витаминов и минеральных солей. Во всех странах, где хлеб является основным продуктом питания, констатировали они, население вырождается. К сожалению, на эти предупреждения учёных никто не обратил внимания. Западноевропейские мельники и булочники продолжали получать большие прибыли, а потребители продолжали есть продукт низкого качества, не отдавая себе в этом отчёта. Сейчас положение в Западной Европе изменилось к лучшему. Среди всего ассортимента продукции можно найти в том числе и хлеб высокого качества из цельной муки, смелотой в день выпечки, как это делалось в доброе старое время в России.

Катрин Кузьмина относит белый хлеб к продуктам, которые привели к глубоким отклонениям от природы в питании, что отрицательно сказалось на здоровье людей. Она утверждает, что этот продукт порождает дегенеративные хронические заболевания: желудочно-кишечные, сердечно-сосудистые, суставные, онкологические и другие. Бурное развитие технологии в пищевых отраслях промышленности в XX веке, особенно после Второй мировой войны, позволило выставить на поток производство этих продуктов, значительно снизило их себестоимость и увеличило их доступность. (Ведь в XIX веке и ещё в начале XX века белый хлеб в Западной Европе считался дорогим, люксовым продуктом). Тем самым была решена проблема и продолжительности их сохранности: лежалую муку не едят даже мыши - инстинкт самосохранения подсказывает им, что это мёртвый продукт.

Галина Сергеевна Шаталова также считала, что широкое использование белого хлеба нарушило гармонию естественного питания человека, обеднило его пищу, во много раз снизило содержание в пище жизненно важных для организма витаминов и минеральных солей.

К примеру, в хлебе из белой муки содержится в три раза меньше витаминов и микроэлементов по сравнению с хлебом из свежесмелотого зерна. А такого важного для нашего организма элемента, как магний, в белом хлебе в 5-6 раз меньше. Следует учитывать, что сбалансированное питание с использованием овощей и фруктов покрывает эту нехватку в магнии, но не полностью из-за нынешнего способа

выращивания сельскохозяйственных культур с применением химических удобрений.

Высокая калорийность пшеничной муки и соответственно белого хлеба за счет содержания в них большого количества углеводов чревата нежелательными последствиями, особенно для людей с избыточным весом. А это- и болезни сердца, сосудов, и сахарный диабет, и другие заболевания.

Тревожным симптомом в практике нашего питания становится и рост заболеваний органов пищеварения. Практически половина взрослого населения нашей страны, по данным печати, жалуются на запоры, отрыжку, тошноту, неприятные ощущения в желудке. Среди многих причин, связанных с нездоровым образом жизни и глубоким отклонением от природы в нашем питании, называется и массовый импорт продуктов питания в Россию из-за границы. Это обстоятельство усугубило проблему неблагоприятного состояния нашего режима питания: к собственным факторам риска добавляются факторы риска из- за границы, наводнившей наш продовольственный рынок товарами сомнительного качества и пользы, начиная со «сникерсов» и кончая маргаринами и рафинированными маслами.

Для того, чтобы восстановить здоровье и продлить жизнь, лучшие специалисты в области питания настоятельно рекомендуют прямо сейчас вернуться к естественным, живым продуктам, не изуродованным машинами, тепловой и химической обработкой, рафинированием, убивающих в продуктах всё живое, самое ценное, самое полезное.

Замените белый хлеб, выпеченный из белоснежной муки, хлебом из цельной свежемолотой муки грубого помола или хлебом домашней выпечки. Включите в питание проросшую пшеницу; ежедневно ешьте зерновые злаковые: пшеницу, рожь, овёс, ячмень, пшено, гречку в виде каш или муки свежего помола.

Рецепт выпечки хлеба.

Этот рецепт предлагает домашним хозяйкам известный французский врач Жан Вальне, один из крупнейших специалистов по фитотерапии.

Приготовление закваски. Смешайте 1 чайную ложку мёда, 1 столовую ложку натурального растительного масла, 1 щепотку соли, 2 чайные чашки воды, немного муки. Добавляйте в закваску муку до тех пор, пока тесто не будет отставать от пальцев. Переложите тесто для закваски в глиняный чугунок или эмалированную посуду, прикройте салфеткой и держите его при температуре 20 градусов в течение нескольких дней. За это время тесто взойдёт, станет мягким, и от него будет идти винный запах.

После этого тесто следует снова помесить, добавив 2 столовые ложки муки, и оставить его ещё на 2 дня. Через 2 дня закваска готова. Чтобы сделать тесто помягче, в него следует добавить 1 яйцо и немного муки.

Такую закваску используют по мере необходимости (её можно хранить в течение пяти дней при температуре 10 градусов, и в течение 3 дней при температуре 15 градусов).

Приготовление теста. Для выпечки трёх хлебцев по 500 граммов надо взять: $\frac{3}{4}$ литра воды, полтора килограмма муки свежего помола, из цельного зерна, 1 столовую ложку соли, 2 столовые ложки мёда, закваску.

Смешайте закваску, воду, мёд и соль. Положите массу в кастрюлю с мукой и месите тесто минут десять. Оставьте тесто в кастрюле на ночь в теплом месте (можно подержать несколько часов на солнце), прикрыв кастрюлю салфеткой. Тесто должно увеличиться в кастрюле втрое. Затем опять помесите тесто минут 5-10, добавив немного муки. Придайте форму вашим хлебцам и поставьте их в горячую духовку на 20- 30 минут. Чтобы корка была блестящей, смажьте её взбитым белком (кисточкой).

Ещё материалы на эту тему

[Как приготовить домашний живой хлеб](#)

[Советы для приготовления первых блюд](#)

[Живые хлебцы](#)

[Как приготовить бездрожжевой хлеб](#)

Не нашли ответ, который искали? Задайте нам вопрос на [форуме](#) или [пришлите письмо](#). Мы оперативно ответим вам, а наиболее интересные темы подробно осветим на страницах сайта.

Добавить материал в закладки {однакнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;](#)
[#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -](#)
[#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;&](#)
[#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;](#)
[#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;](#)
[#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;&](#)
[#1080;](#)