**Хлеб и хлебобулочные изделия, рекомендации по употреблению.**

Хлеб - ежедневный продукт рациона, он обладает высокими показателями пищевой ценности и обеспечивает организм главным источником энергии - сложными углеводами.

Хлеб обладает высокими показателями пищевой ценности и обеспечивает организм сложными углеводами (крахмалом и пищевыми волокнами), белками, витаминами (В1, В2, В6, РР, фолацином, Е), магнием, железом. Хлеб на 60–70% состоит из углеводов, при этом ржаной, отрубной хлеб содержит больше незаменимых аминокислот и витаминов, пищевых волокон, необходимых для нормального функционирования всего желудочно-кишечного тракта, нежели из пшеничной муки высшего сорта.

Регулярный прием хлеба с пищей имеет также большой физиологический смысл, ведь хлеб придает массе поглощаемой пищи благоприятную консистенцию и структуру, способствующую наиболее эффективной работе пищеварительного тракта и полному смачиванию пищи пищеварительными соками. Таким образом, хлеб служит не только источником необходимых веществ, но также играет важную роль в физиологии питания.

Существует наследственное заболевание - [целиакия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%8F" \o "Целиакия), при котором употребление в пищу хлеба противопоказано, поскольку хлеб содержит [глютен](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%8E%D1%82%D0%B5%D0%BD" \o "Глютен), а больной должен соблюдать пожизненную безглютеновую диету.

Также может случиться, что хлеб становится непригодным в пищу. Так бывает при:

- плесневении хлеба

- поражении хлеба «картофельной болезнью»

       - поражении хлеба пигментнообразующими бактериями.

При выборе хлеба обращайте внимание на его внешний вид:

- неправильная форма хлебобулочного изделия может означать, что была использована мука с низким качеством клейковины либо тесто настаивалось неправильно;

- трещины на поверхности — хлеб сделан из перебродившего теста;

- мелкие пузыри — продукт изготовлен из недобродившего теста;

- темная окраска или толстая корка — хлеб пекли слишком долго или при очень большой температуре;

- темная окраска также может обозначать повышенное содержание сахара в продукте, а бледная — пониженное.

Сроки хранения хлеба необходимо смотреть на упаковке. Срок годности исчисляется с момента выпекания. Информация о сроках годности указана изготовителем на маркировке изделия. Хранить хлеб лучше всего при температуре 20-25 °С и влажности воздуха 75%.

**Рекомендации по употреблению:**

Взрослый человек должен ежедневно употреблять 250–300г. хлеба (стандартный кусок хлеба – 30 грамм).

Для обычного, здорового человека, ведущего активный образ жизни, ежедневная норма употребления этого продукта составляет 300–350г.

Для людей умственного, интеллектуального труда достаточно съедать около 150г. в день.