

О пользе хлеба для взрослых и детей

Хлеб - это исключительно ценный и полезный продукт. Он содержит в себе практически все питательные вещества, необходимые человеку, поэтому можно достаточно долго прожить на хлебе и воде без всякого ущерба для здоровья.



Хлеб - важный источник ценного растительного белка, содержащего незаменимые аминокислоты (метионин, лизин).

В хлебе мало жиров - от 0,6 до 2,9 %.

Огромное количество растительной клетчатки, способствующей пищеварению, человек получает именно из хлеба. Клетчатка выходит из организма в неизменном виде, она не усваивается. Клетчатку называют «метлой», она выметает вместе с собой все лишнее, очищает организм.

Хлеб ценен и содержанием витаминов группы В, РР (витамин В1, например, необходим для нормального обмена углеводов и функционирования нервной системы, а витамин В2 чрезвычайно важен для роста детей. Его недостача

снижает интенсивность тканевого дыхания у взрослого человека, замедляя процесс образования в организме энергетических ресурсов, что дает о себе знать заболеваниями кожи и слизистых оболочек, снижением остроты зрения. Витамин В6 - стимулятор в обмене веществ. Он синтезирует фермент, который участвует в переработке аминокислот и регулирует усвоение белка. Один из важнейших регуляторов окислительных процессов - витамин РР. О его недостатке в организме свидетельствует быстрая утомляемость, раздражительность, слабость), а также биотина, который делает волосы пышными и блестящими.

Хлеб - великолепный источник необходимых организму минеральных веществ и микроэлементов (калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа).

В хлебе много триптофана - аминокислоты, которая стимулирует выработку головным мозгом "гормона хорошего настроения" - серотонина.

И самое главное: **хлеб** - пожалуй, единственный продукт питания, который, даже черствея, не



теряет своих полезных свойств. А еще хлеб никогда не приедается.

Многие люди не понимают важность хлеба и воспринимают его как обычный продукт. Зачерствевший хлеб чаще всего просто выбрасывают. Ведь они не догадываются, что наличием хлеба на нашем столе, мы обязаны результатом многолетней и тяжелой работы многих людей. Из очерствелого хлеба можно приготовить много интересных блюд. Нужно давать должное уважение хлебу, он принесет пользу нашему здоровью.

Пословицы, поговорки о хлебе

Хлеб — всему голова.

Будет хлеб - будет и обед.

Дорог хлеб, когда денег нет.

Хлеб да вода — крестьянская еда.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Только ангелы с неба не просят хлеба.

Едешь на день, а хлеба бери на неделю.

Лучше хлеб с водою, чем пирог с бедою.

