Как правильно выбрать хлебобулочные изделия

В России хлеб традиционно считается основным продуктом питания и потребляется круглый год. Хлебобулочные изделия содержат много полезных веществ, которые необходимы организму и чаще всего приобретаются для ежедневного потребления. За счет потребления хлеба человек почти наполовину удовлетворяет потребность организма в углеводах, на треть – в белках растительного происхождения, а хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью удовлетворяет потребность организма в пищевых волокнах и витаминах группы В.

Пищевая ценность хлеба определяется его калорийностью, усвояемостью и содержанием витаминов, минеральных веществ и аминокислот. Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке. Зерно пшеницы и ржи, а значит и мука, лишены витаминов А, С и Д. Чем беднее мука отрубями и частичками зародыша зерна, тем меньше в ней витаминов группы В и токоферолов.

Качество хлеба также зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения. Увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают не только органолептические показатели хлеба, но также его перевариваемость и степень усвояемости полезных веществ.

Хлеб, как правило, не служит средой для развития и размножения микроорганизмов, способных вызывать пищевые отравления. Вместе с тем существуют несколько форм микробиологической порчи хлеба: плесневение, картофельная болезнь, поражение пигментообразующими бактериями.

Покупая хлебобулочные изделия, обратите внимание на правила выбора хлеба:

- хлеб и хлебобулочные изделия должны перевозиться в лотках, в специальных закрытых автомашинах или фургонах, оборудованных полками. Не допускается перевозить хлеб навалом;
- покупать хлебобулочные изделия стоит только со стационарных предприятиях торговли, где созданы условия для хранения данной продукции (проветриваемые складские помещения, торговые залы с кондиционированием воздуха, специально оборудованные полки или витрины);
- форма хлеба должна быть правильной – без вмятин, трещин, боковых наплывов. Хлеб должен быть хорошо пропечен, поэтому в мякише не должно быть комков или пустот, он должен быть эластичным и равномерно пористым;
- покупая продукцию, внимательно читайте этикетку. На упаковке обязательно должны быть указаны дата изготовления и срок реализации продукта. Хлебобулочные изделия из пшеничной муки (белый хлеб) сохраняют свои полезные свойства до 24 часов с момента выпекания. Ржаной и ржано-пшеничный хлеб – считается свежим на протяжении 36 часов с момента выпекания. Хлебобулочные изделия весом меньше 200 грамм хранятся до 16 часов;
- рассчитывайте объем покупаемой хлебной продукции только на очередной прием пищи или хотя бы на период, не превышающий сроки годности данного изделия;
- не храните хлебобулочные изделия в полиэтиленовых пакетах, лучше в воздухопроницаемой хлебнице или тканевом мешке;
- не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;
- не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.

Напоминаем, если на корке появились малейшие признаки плесневения, не употребляйте такой хлеб. Внешние проявления – это лишь указание на то, что процессы порчи теста внутри уже давно набирают обороты.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ ХЛЕБ

- приобретайте хлебобулочные изделия только в стационарных организациях торговли, где созданы условия для реализации и хранения данной продукции;
- внимательно читайте этикетку на упаковке – обязательно должна быть указана информация о местонахождении и наименовании изготовителя, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, а также о составе пищевой продукции;
- отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям, обогащённых витаминами, минеральными веществами, микронутриентами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола. Такая продукция восполняет от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах;
- не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;
- не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

За счет потребления хлеба человек удовлетворяет 50% потребности организма в углеводах, 30% потребности в белках растительного происхождения

Хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью восполняет потребность организма в пищевых волокнах и витаминах группы В

Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке

Чем беднее мука отрубями и частичками зародыша зерна, тем меньше в ней витаминов группы В и токоферолов

Регулярный прием хлеба с пищей имеет и физиологический смысл, что положительно воздействует на работу пищеварительного тракта

Качество хлеба зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru