



ПОЛЬЗА ХЛЕБА ДЛЯ ЗУБОВ

В последние годы представление о хлебе как о тяжелой, полной жиров пище ушло в прошлое. Современные диетологи рекомендуют есть не менее пяти ломтиков хлеба ежедневно. Такому

изменению курса при составлении диет, основанному на более высокой оценке питательной ценности крахмала и клетчатки, во многом способствовал широкий ассортимент хлебных изделий, предлагаемых пекарнями.

Сегодня хлеб ценят за питательность и вкус. Высокое содержание клетчатки помогает избегать желудочно-кишечных проблем и, возможно, предотвращать некоторые виды рака. Сложные углеводы, содержащиеся в хлебе, снижают уровень холестерина и помогают в борьбе с диабетом.

Помимо железа и витаминов группы В содержит кальций и минеральные вещества, необходимые для костей и зубов.

Некоторые люди не переносят клейковину (глютен), белок пшеничной муки. У пациентов, страдающих

болезнями кишечника, клейковина разрушает ворсинки в тонких кишках. Это препятствует всасыванию полезных питательных веществ, может вызвать замедление роста, проблемы пищеварения у детей и многие недомогания у взрослых.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru

