

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## A jednak warto jeść chleb



**Choć chleb jest jednym z pierwszych produktów, które wykluczamy w trakcie diety, specjaliści radzą się jednak zastanowić, zanim zrezygnujemy z porannej kromki pieczywa pełnoziarnistego. Powód? Zdrowe pieczywo zawiera m.in.: błonnik, magnez i żelazo.**

Najnowsze badania wskazały, że 43 proc. kobiet wyklucza ze swojej codziennej diety chleb, wierząc, że jest to produkt, który tuczy. Zdaniem większości, chleb nie tylko powoduje przyrost masy ciała, ale również wzdęcia. 15 proc. badanych potwierdza, że stara się ograniczyć pieczywo w codziennej diecie swoich dzieci, próbując uchronić je przed nadwagą.

Jak wskazuje Sharon Natoli, specjalistka w zakresie żywności i żywienia, wyniki badań są jedynie potwierdzeniem tendencji żywieniowych, które obowiązują w społeczeństwie. W dobie diet, które zachęcają do znacznego ograniczenia ilości spożywanych węglowodanów czy modzie na dietę bezglutenową, to właśnie pieczywo uznawane jest za głównego winowajcę nadwagi i otyłości.

"Swoista dyskryminacja pieczywa, jako wartościowego składnika w codziennej diecie jest odzwierciedleniem braku podstawowej wiedzy na temat chleba. Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy jak wiele korzyści niesie za sobą spożywanie pełnoziarnistego i pełnowartościowego pieczywa" - podkreśla Sharon Natoli.

"Choć w sklepach mamy ogromny wybór różnorodnego pieczywa, nie zawsze spełnia ono nasze oczekiwania. Niestety, chleb kupiony w supermarkecie pod koniec dnia zmienia swój smak i konsystencję nie do poznania. Oczywiście jest wiele wspaniałych piekarni i piekarzy, którzy oferują pyszne chleby, jednak, na co dzień sięgamy po te ze sklepowych półek. Dawniej pieczywo wypiekało się raz na tydzień, było ono pyszne i nie traciło swojej wartości" - podkreśla Jacka Szklarka, prezesa Slow Food Polska.

Chleb, jako najbardziej podstawowe źródło błonnika i węglowodanów, powinien być wypiekany ze składników najwyższej jakości.

"Istotne jest to nie ile pieczywa spożywamy, ale, po jakie pieczywo sięgamy. W procesie produkcji najważniejszy jest etap fermentacji. W trakcie tego procesu wytwarzają się bakterie mlekowe, które

powinny zasiedlać nasz przewód pokarmowy. Długi proces fermentacji jest również gwarancją tego, że do wyrobu pieczywa nie wykorzystano żadnych konserwantów" - podkreśla Ewa Brzezińska z radomskiej piekarni Wacyn.

Również największe światowe badania wskazują, że osoby, które spożywają produkty pełnoziarniste, w tym chleb, rzadziej cierpią z powodu nadwagi czy otyłości.

"Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy z istotnych korzyści chleba pełnoziarnistego, który zawiera błonnik, witaminy z grupy B, magnez i żelazo" - wymienia Sharon Natoli.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22271.html>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

## **Partnerzy**