Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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 sie 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*
https://laboratoria.net/aktualnosci/22271.html

18-08-2025

Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii

Na najlepsze prace licencjackie lub inżynierskie.

18-08-2025

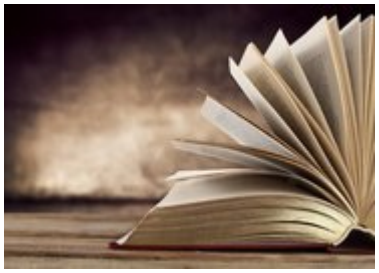
Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle

Jeżeli koty się ze sobą tłuką, to ich celem nie jest podporządkowanie drugiego.

18-08-2025

Proteza stawu biodrowego z pomocą robota

Dołączyliśmy do Belgii i Słowacji, które już korzystają z tej technologii.



18-08-2025

Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią

Środowisko naukowe postuluje m.in o promowanie stałości zatrudnienia.

18-08-2025

Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami

Naukowcy z Japonii przenieśli unikalne zachowanie godowe.

18-08-2025

Napoje izotoniczne

Tylko po dużym wysiłku lub długim pobycie w upale.

18-08-2025

Mole spożywcze zjadają wszystko

Powiedział PAP prof. Stanisław Ignatowicz, entomolog.

18-08-2025

Wysoki poziom trójglicerydów sprzyja tętniakom aorty

Wwynika z badania na myszach, o którym informuje pismo „Circulation”.

Informacje dnia: Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki

będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne

Partnerzy