

Хлебобулочные изделия: правила выбора

В России хлеб традиционно считается основным продуктом питания, так он 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. Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке. Регулярный прием хлеба с пищей имеет и физиологический смысл, что положительно воздействует на работу пищеварительного тракта.

Качество хлеба также зависит от:  
➡️ рецептуры;  
➡️ выполнения технологического регламента;  
➡️ условий хранения.   
Увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают показатели хлеба 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.

При выборе хлебобулочных изделий Роспотребнадзор рекомендует:  
✔️ Приобретать хлебобулочные изделия только в стационарных организациях торговли, где созданы условия для реализации и хранения данной продукции.  
✔️ Внимательно читать этикетку на упаковке.  
✔️ Отдавать предпочтение изделиям, обогащёнными витаминами, минералами, микронутриентами.  
✔️Требовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность.   
✔️ Не покупать изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.

