



Здоровое питание



О пользе обогащенного хлеба

Социально-экономический прогресс повлиял на привычные рационы питания. Закономерным результатом этих изменений стал дефицит в питании витаминов и минеральных веществ.

Восполнить дефицит этих пищевых веществ стало возможным за счет включения в рацион обогащенных продуктов. В настоящее время более чем в 80 странах мира проводится обогащение муки и хлеба. Витамины наряду с макро- и микроэлементами, широко используются для обогащения разнообразных продуктов детского и диетического питания, сухих завтраков, молока и молочных продуктов, кондитерских изделий, плодоовощных соков и безалкогольных напитков.

Содержание витаминов и минеральных веществ в обогащаемых ими продуктах, строго регламентируется, маркируется на индивидуальной упаковке и контролируется как производителем, так и органами государственного надзора.

Хлебопродукты являются классическим, созданным природой источником витаминов группы В.

Но уменьшение количества употребляемого хлеба, преимущественное употребление хлебобулочных изделий из муки высшего сорта, существенно уменьшили поступление витаминов в организм.

Разработанные технологии по обогащению хлеба из муки высшего сорта витаминами, йодом, железом, позволяют обеспечить 30-50% суточной потребности в этих веществах при употреблении 200-250 гр. хлеба

А сколько нужно съесть, чтобы получить суточную норму витаминов и минеральных веществ ?

Витамин С	Яблок 1-2,5 кг или яблочного сока 3,0л
Витамин В1	Мяса 1,5 кг или хлеба черного 1 кг
Витамин В2	Молока 1-2 л или творога (сыра) 0,5 кг
Витамин В6	Мяса 0,5 кг, крупы овсяной, гречневой 400-700г
Витамин В12	Молока 1,5-2 л
Ниацин (РР)	Мяса 300-400 г или рыбы 1 кг
Фолиевая кислота	Салата 500 г или печени 300 г
Кальций	Сыра твердого 200 г или творога 1 кг
Железо	Мяса (говядины) 350 г
Йод	Рыбы 1,5-2 кг (или 4-6 г йодированной соли)