

## Рекомендации по выбору хлебобулочных изделий

Хлебобулочные изделия занимают ведущее место в рационе питания практически всех социально-демографических групп населения России. Хлеб относится к основным ежедневным продуктам рациона, обладающим высокими показателями пищевой ценности и обеспечивающим организм сложными углеводами (крахмалом и пищевыми волокнами), белками, витаминами ( В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, фолатином, Е), магнием, железом. Так же хлеб обладает высокими питательными свойствами и вкусовыми качествами, низкой приедаемостью и способностью разбухать в желудке, вызывая чувство сытости.

Качество хлеба напрямую будет зависеть от характеристик муки и других компонентов рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения. Увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают не только органолептические показатели хлеба, но и его перевариваемость и степень усвоения нутриентов. Любые хлебобулочные изделия вкусны и полезны пока они свежие.

### Рекомендации по выбору хлебобулочных изделий:

каждая партия хлеба, хлебобулочных изделий должна сопровождаться документами, подтверждающими качество и безопасность, которые продавец обязан предъявить по вашему требованию;

- покупать хлебобулочные изделия стоит только в стационарных предприятиях торговли, где созданы условия для хранения данной продукции (проветриваемые складские помещения, торговые залы с кондиционированием воздуха, специально оборудованные полки или витрины);

- форма хлеба должна быть правильной - без вмятин, трещин, боковых наплывов. Хлеб должен быть хорошо пропечен, поэтому в мякише не должно быть комков или пустот;

- если вы взяли хлеб в руки, то попробуйте сжать его, булка должна приобрести первоначальный вид. Если вы заметили, что мякиш неестественно липкий и тянется, это может быть признаком того, что хлеб заражен грибком или картофельной палочкой;

- при выборе изделий, лучше всего выбирать продукцию, которая изготавливается на местных фабриках, импортный товар слишком долго транспортируется и поэтому производители, за счет использования консервантов, специально увеличивают срок годности продукции;

При покупке продукции внимательно читайте этикетку, на упаковке обязательно должны быть указаны дата изготовления и срок реализации хлеба:

- Хлебобулочные изделия из пшеничной муки (белый хлеб) сохраняют свои полезные свойства до 24 часов с момента выпекания.
- Ржаной и ржано-пшеничный хлеб - считается свежим на протяжении 36 часов с момента выпекания.
- Хлебобулочные изделия весом меньше 200г хранятся до 16 часов.

Лучше не хранить хлебобулочные изделия в полиэтиленовых пакетах. Для этого подойдут хлебницы, тканевые мешки, пищевая полимерная пленка.

Если на корке появились малейшие признаки заплесневения, не употребляйте такой хлеб. Внешние проявления - это лишь указание на то, что процессы порчи хлеба внутри уже давно набирают обороты. Приобретая любые хлебобулочные изделия, обращайте внимание на сроки годности, условия хранения, на соблюдение температурного режима, уровень влажности и оцените: соблюдаются ли эти требования в том месте, где Вы приобретаете эту продукцию.

*Покупайте качественные хлебобулочные изделия, берегите здоровье!*

**Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лидия Алексеевна**