

УВАЖАЕМЫЕ читатели, представляем вашему вниманию премьеру рубрики «Экспертиза «СГ». Журналисты при помощи специалистов помогут разобраться в многообразии не только продуктов питания, но и непродовольственных товаров. На что обратить внимание при покупке, какие компоненты могут быть небезопасны для здоровья и всегда ли цена гарантирует качество?

Во всем хлебе дрожжей нет

А что есть? И чего не хватает?

От чрезмерно вкусного продукта толстеют и болеют, а специально изобретенный лечит



ОБ ЭТОМ и не только в редакции «СГ» дискуссировали заместитель директора научно-производственного республиканского дочернего унитарного предприятия «Белтехнолеб» НПЦ Национальной академии наук по продовольствию Наталья ЛАПТЕНОК и доцент кафедры эндокринологии Белорусского государственного медицинского университета кандидат медицинских наук Елена ШИШКО.



«СГ»: — Накануне Дня защиты прав потребителей, который в этом году посвящен здоровому питанию, мы решили поговорить о самом главном для каждого белоруса продукте — хлебе. Выбор его весьма широк: черный, белый, «французский» и «итальянский», с различными добавками... Мы, потребители, признаться, в растерянности. И все чаще задаемся вопросом: а весь ли хлеб в таком случае одинаково полезен?

Н. ЛАПТЕНОК: — Я считаю, хлеб — это исключительно ценный и полезный продукт. Недаром в древности говорили, что в нем — здоровье и сила. И как специалист-технолог могу привести много аргументов в его защиту. Это незаменимый источник питательных веществ, растительного белка, аминокислот, витаминов группы В, пищевых волокон. Опять же, в хлебе мало жира! Да, присутствуют и углеводы, которых многие боятся. Но не будем забывать, что это источник энергии для организма.

Е. ШИШКО: — Частично с вами могу согласиться — и с медицинской точки зрения этот продукт полезен. И все же есть веское «но»: только в определенных количествах. Действительно, сегодня выпекают вкусный хлеб. Может, даже слишком... С добавлением сахара, вкусовых добавок. И из-за этого его хочется есть, есть и есть. И вот это уже не совсем хорошо. Я бы посоветовала ограничить хлеб в своем рационе. Особенно людям с избыточным весом.

«СГ»: — Мы предлагаем поучаствовать в небольшой дегустации разных видов хлеба: с кунжутом (1), из смеси ржаной и пшеничной муки (2), с добавлением гречневой (3), с семечками (4), из ржаной (5). Первое изделие выпекли в цехе супермаркета, остальные — на различных хлебозаводах. Заметим, перед нами не стоит задача выбрать лидера или аутсайдера. Но можно ли на глаз, цвет и вкус определить качество хлеба?



Н. ЛАПТЕНОК: — По внешнему виду каким должен быть хлеб? Гладкая или шероховатая поверхность, без крупных трещин и подрывов, пропеченный мякиш, с развитой пористостью, без наличия больших пустот, вкус и запах, свойства хлебобулочному изделию. Вот, к примеру, образец под номером один — с пористостью неравномерной. Но полезность изделия зачастую не зависит от внешнего вида.

Качество можно определить так. К примеру, по цвету и поверхности корки. Она не должна быть горелой. Обратите внимание на мякиш на срезе. В образце № 3 мы видим уплотнение по периметру корки — так называемый закал, и он небольшой. Это не говорит о плохом качестве изделия и о том, каким оно окажется на вкус. Это могут быть технологические особенности оборудования. Такое допускается в на-

ших СТБ! Так что все представленные образцы можно покупать.

Е. ШИШКО: — Покупать-то можно, но все ли из представленных образцов одинаково полезны? Самый вкусный хлеб, конечно, с семечками. Здесь это образец под № 4. Если я себе и позволю съесть такой хлеб, то ограничусь двумя-тремя ломтиками в день. Лучше делать акцент на ржаном продукте. В нем больше клетчатки, меньше сахара. Полезны изделия с отрубями. Такие продукты помогают нормализации уровня холестерина, сахара в крови. Хлеб с кунжутом? В его семенах много калция, но их, как правило, в больших количествах не добавляют. Поэтому не стоит уплетать продукт с кунжутом в надежде получить достаточную дозу этого микроэлемента. Обязательно нужно обращать внимание на состав.

«СГ»: — Вот этикетка одного из хлебов, которые у нас представлены: поре картофельное, свежий картофель... Зачем его добавляют?

Н. ЛАПТЕНОК: — А какой вред в этом видите вы?

«СГ»: — Все мы знаем, что есть хлеб с картошкой в чистом виде — не совсем полезно для здоровья. А тут нам предлагают готовый микс из муки и корнеплода... Что думают врачи?

Е. ШИШКО: — Если человек много двигается, ему необходима энергия, а самый лучший ее источник — сложные углеводы, которые будут работать в течение дня. В этом случае микс можно есть без опаски.

А если мы говорим о тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, имеет лишний вес, то я бы хлеб с содержанием картофельного пюре рекомендовала ограничить, причем даже если это полезные углеводы!

Н. ЛАПТЕНОК: — Такие выводы преждевременны. Хочу заострить ваше внимание на том, что количество картофельного пюре, которое добавляют в хлебобулочные изделия, настолько мало, что не окажет никакого вреда на здоровье человека и вы абсолютно его не почувствуете на вкус.

«СГ»: — Но тогда зачем оно в хлебе? В чем его технологическая фишка?

Н. ЛАПТЕНОК: — В технологии производства определенных сортов хлеба оно используется при приготовлении заварок.

Е. ШИШКО: — Посмотрим этикетку более внимательно. Вот в составе одного из хлебов есть антислеживатель — ферроцианид калия...

«СГ»: — Слышали, что его применяют и в пищевой промышленности. Разве может быть что-то химическое — полезным?

Н. ЛАПТЕНОК: — Подождите, посмотрим внимательно, где указан ферроцианид калия? В составе соли пищевой йодированной, а уже в скобках антислеживатель. То есть этот компонент находится в соли!

Ее мы каждый день добавляем в супы, котлеты и салаты... И никто не возмущается.

Аналогично возникает вопрос и в отношении маргарина. Если вы купили в магазине маргарин и приготовили дома хлеб. Многие считают, что это более полезно, и не смотрят, что входит в состав маргарина. Производитель же обязан в соответствии с правилами маркировки расписать все составляющие. Потом потребитель смотрит, что в хлебе есть добавки.

Аналогично возникает вопрос и в отношении маргарина. Если вы купили в магазине маргарин и приготовили дома хлеб. Многие считают, что это более полезно, и не смотрят, что входит в состав маргарина. Производитель же обязан в соответствии с правилами маркировки расписать все составляющие. Потом потребитель смотрит, что в хлебе есть добавки.

Аналогично возникает вопрос и в отношении маргарина. Если вы купили в магазине маргарин и приготовили дома хлеб. Многие считают, что это более полезно, и не смотрят, что входит в состав маргарина. Производитель же обязан в соответствии с правилами маркировки расписать все составляющие. Потом потребитель смотрит, что в хлебе есть добавки.

«СГ»: — Получается, нет смысла покупать домой хлебопечку? Домашние изделия — не лучше?

Е. ШИШКО: — Могу сказать одно, что если есть хлебопечка, то появляется соблазн приготовить какую-то выпечку. Следовательно, если делать это часто, то на здоровье в итоге скажется все не очень хорошо.

Н. ЛАПТЕНОК: — К тому же мы уже говорили, что ржаной хлеб более полезный. В домашних условиях его может испечь лишь несколько процентов хозяек. Это очень сложная технология. На его изготовление — от начала производства

закваски, которая раскрывает вкус и придает аромат продукту, до конечного результата уходит 16 часов! Едва ли кто-то сможет уделить такому процессу столь длительное время, поэтому зачастую дома пекут пшеничные хлеба.

«СГ»: — А что вы скажете по поводу хлеба из торговых сетей? Ведь во многих есть свои производства. У нас на дегустации тоже представлен такой хлеб...

Н. ЛАПТЕНОК: — На хлебозаводах всегда используются натуральные продукты, отсюда и длительность производства, о котором мы уже говорили. В торговых же центрах такие изделия готовят по ускоренной технологии. В магазинных пекарнях невозможно иметь развернутую схему тестоведения. Все сырье загружается, как правило, в одну емкость, дается какое-то время для брожения и выпекается изделие. Безусловно, туда добавляются улучшители, какие-то ферментные препараты, для того чтобы получить объем, которые на заводе появляются в процессе естественного брожения и влияния закваски.

При этом тот же темный хлеб, который покупатели воспринимают как ржаной, таковым зачастую не является. Это затемненный мякиш, который получается из-за действия различных добавок. Они могут быть как натуральными, так и нет. В этом тоже есть уловка. Но опять же сказать однозначно, что это вредно, нельзя. Все эти вещества разрешено применять в пищевой промышленности Минздравом РБ.

«СГ»: — Мы много говорили о черном хлебе, а что насчет белого? Едва ли те, кто следит за фигурой, его включают в ежедневный рацион...

Е. ШИШКО: — Белый хлеб, как и черный, содержит сложные углеводы. И нельзя сказать, что всем они вредны. Только определенным людям не рекомендуется их употреблять, например, тем, у кого есть избыточный вес. Идеально есть белый хлеб в первой половине дня, и хорошо, если это будет всего один кусочек. Если же вес нормальный, человек много двигается, тогда можно и больше — два-три ломтика.

Н. ЛАПТЕНОК: — Все мы все равно хотим, даже если садимся на диету или имеем избыточный вес, употреблять сладости. Нашим предприятием проведены научные исследования и разработаны сладости мучные «Янтарь» диетические, предназначенные для питания при атониях кишечника и бисквит диетический «Здравушка», предназначенный для лиц с заболеванием сахарным диабетом, а также 3 наименования тортов и пирожных с пониженной энергетической ценностью.

Е. ШИШКО: — На сахарозаменителях?

Н. ЛАПТЕНОК: — Конечно. В этих мучных изделиях, например, повышено содержание пищевого волокна. Наряду с этим есть и сладость. На упаковках, кстати, указано, что продукт диетический...

Е. ШИШКО: — Но это подвох для людей! Слово «диетический» сбивает с толку — многие считают, что такой продукт можно есть килограммами. Дело в том, что в качестве сахарозаменителей в основном используется фруктоза. Она по калорийности такая же, как и обычный сахар. И вес можно очень легко набрать. Покупатель смотрит — продукт диетический, без добавления сахара, клеет на такую удочку и ест в больших количествах.

Н. ЛАПТЕНОК: — Фруктоза сейчас не используется при производстве хлебобулочных и мучных кондитерских изделий. В некоторые добавляется, например, сорбит.

Е. ШИШКО: — Ну это уже лучше — он менее калорийный. Но се-

годня есть более удачный сахарозаменитель — стевия. Используйте ее в производстве?

Н. ЛАПТЕНОК: — Да, используем.

Е. ШИШКО: — Это идеальный вариант. Но в любом случае нужно помнить об ограничениях.

«СГ»: — Мы выяснили, что семечки в хлебе полезны не всем. Да и сухофрукты на самом деле тоже продукт особый. В чистом виде врачи их не рекомендуют есть в больших количествах — в них много сахара, углеводов... Удивительно в этом отношении то, что хлеб с такими добавками позиционируется как продукт для здорового питания...

Е. ШИШКО: — В семечках много жиров. Хотя в них есть и полезные микроэлементы, витамины. Но если есть хлеб с семечками в больших количествах — это скажется на массе тела. Консультируя пациентов, обязательно спрашиваю: не злоупотребляете ли вы хлебом с семечками? И многие отвечают: да, это мой любимый хлеб, и предпочитаю покупать именно его!

Мало кто знает, что хлеб с семечками и просто семечки в чистом виде повышают вес. Можно съесть его пару ломтиков, но не больше. Причем это должно быть нерегулярно. Что касается хлебов с сухофруктами, здесь тоже есть свои особенности. Людям с повышенным сахаром в крови, которые каждый день едят такой хлеб, следует задуматься и ограничивать его в рационе. Своим пациентам все-таки порекомендую хлеб с содержанием клетчатки, отрубей и бездрожжевой. Дрожжи снижают усвояемость других микроэлементов и веществ на уровне кишечника, усиливают процесс брожения.

Н. ЛАПТЕНОК: — А я хочу поспорить с вами. Причем очень. Ваше мнение важно, но, вероятно, после того, что скажу я, оно поменяется... В природе существует более 700 видов дрожжей, они нас окружают даже в воздухе. В таком случае можно спорить и говорить о том, что нам даже дышать вредно. Дрожжевые бактерии и дрожжи, которые используем при производстве хлебобулочных изделий, жизнеспособны при температуре 50 градусов. А хлеб выпекается при температуре 180—250 градусов. Значит, в готовом продукте их попросту нет. Он не может спровоцировать никакого брожения в организме.

«СГ»: — Но покупатель на этикетке читает: дрожжевой или бездрожжевой...

Н. ЛАПТЕНОК: — Все сырье, которое входит в состав, маркируется на этикетке... Дрожжи прессованные используются для биологического способа разрыхления хлеба. Это не вредно. По логике, так как дрожжи погибают при высокой температуре, на всех этикетках можно написать: «бездрожжевой»!

«СГ»: — Хлеб с витаминами: калием, витамином Д, йодом... Нет ли здесь уловки производителей? Если при высокой температуре исчезают дрожжи, то не испарятся ли здесь и витамины?

Е. ШИШКО: — Не секрет, что термообработка снижает концентрацию витаминов и микроэлементов. Тот же йод. Масштабно в продукты на предприятиях добавляется йодированная соль. Какой-то процент ее в изделии сохраняется. Но если даже есть только хлеб с йодом, мы же восполним его дефицит в организме.

Н. ЛАПТЕНОК: — Есть коэффициенты сохранности. Все, что добавляется в хлеб, — не просто так. Производитель гарантирует, что вы это получите. Но нельзя подходить к тому, что съели буханку

хлеба — и получили все необходимое, это же не таблетка. Обогащенные изделия несут в себе не менее 15 процентов от суточной потребности витаминов или минералов.

Е. ШИШКО: — Витамины у нас в организме не синтезируются, и продукты — единственный источник.

«СГ»: — Но есть еще и хлеб для категорий людей с различными заболеваниями. Достаточно ли таких изделий изготавливают производители?

Н. ЛАПТЕНОК: — Болезней много. Но, пожалуй, самые актуальные разработки — для диабетиков, больных целиакией и фенилкетонурией. Для последних хлеб и вообще должен быть особым — с отсутствием глютена, белка, фенилаланина, которые они не переносят. Основа хлеба — мука, в которой содержится глютен, который противопоказан таким больным. Было очень непросто сделать особый продукт. Но мы его изобрели. Безглютеновый хлеб сегодня выпускают в Слуцке, Гродно, Лиде, Борисове. Такой продукт пекут под заказ в строго определенные дни. Это может быть всего десяток булок, которые изготовлены практически вручную. Для тех, у кого установлен диабет, разработаны диетические хлебобулочные изделия для питания людей с нарушением углеводного обмена.

«СГ»: — Что должно быть меньше в таком хлебе?

Е. ШИШКО: — Меньше жиров, нужно использовать сложные углеводы, а не простые, и вместо обычной глюкозы — сахарозаменители. И, конечно, возможно добавление клетчатки.

Н. ЛАПТЕНОК: — В разработанных изделиях использованы новые виды сырья: инулинсодержащий препарат, бета-глюкан и другие.

Е. ШИШКО: — Ну это не влияет на содержание инсулина. Инулин полезен всем, поскольку отвечает за поддержание микрофлоры кишечника.

Н. ЛАПТЕНОК: — И такой хлеб для жителей с сахарным диабетом сегодня на рынке есть. Более того, ГУ «Республиканский НПЦ типичны» были проведены медико-биологические исследования разработанных изделий и получено заключение, что хлебобулочные изделия могут быть предложены в качестве лечебно-профилактического питания при ишемической болезни сердца, сахарном диабете, артериальной гипертонии. А также в качестве пищевого фактора, препятствующего преждевременному старению.

В любом случае, хлеб однозначно должен быть в рационе человека. Более того, это уникальный продукт, поскольку, даже черствая, он не теряет своих полезных свойств и никогда не портится.

Е. ШИШКО: — Поляза, безусловно, в хлебе есть. Но как бы он ни был замечательен, если его есть бесконтрольно, то это только навредит.

Н. ЛАПТЕНОК: — Как и любой другой продукт.

Анна КОРЕНЕВСКАЯ
korenevskaja@sb.by;
Наталья БОРИСОВЕЦ, «СГ»
borisovez@sb.by
Фото Артура ПРУПАСА

P.S.

Предлагаем подключаться к дискуссии. О каком товаре или продукте вам интересно услышать экспертное мнение? Ждем ваших писем по адресу sg@sb.by или по телефону 287-18-43.