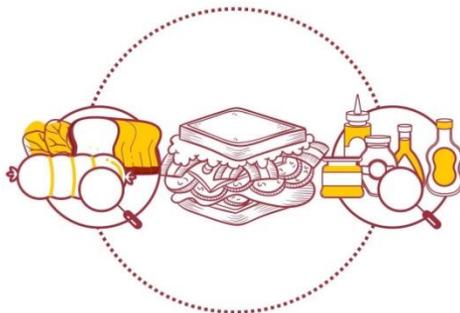


Бутерброды



ПЕРЕКУС - БУТЕРБРОДЫ...

*Никакая в мире мода,
Не заменит бутерброда:
Он всегда красив и свеж -
Сделай сам себе и съешь!*

Сегодня мы рассказываем Вам, какой хлеб лучше выбрать, чтобы сделать перекус полезнее.

ХЛЕБ СОДЕРЖИТ:

- ➔ много витамина В, а это очень важная группа для поддержания сердечно-сосудистой и нервной систем;
- ➔ много клетчатки, которая обладает ценным свойством: выводит из организма «плохой» холестерин;
- ➔ макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, серу, хлор, железо, медь, йод, фтор, марганец и другие.

Однако все эти вещества содержатся в основном в оболочке зерна, поэтому полезнее есть цельнозерновой хлеб. Полезен горчичный хлеб. Микс разных видов цельнозерновой муки тоже приветствуется.

Мы Вам напоминаем, что даже с полезным хлебом лучше не перебарщивать. Все хорошо в меру!

При покупке обязательно смотрите, чтобы в составе была именно цельнозерновая мука, причем в начале. Если на упаковке (а не в составе!) написано: «мультизлаковый» или «содержит цельное зерно», это может быть маркетинговый ход, и продукт вовсе не цельнозерновой.

Со всеми перечисленными выше видами хлеба без опаски можно делать бутерброды и перекусывать в течение дня.

Главное – соблюдать несколько нехитрых ПРАВИЛ:

- ✂ сочетайте цельнозерновой хлеб с постным белком (курицей, индейкой, нежирными сырами, йогуртом, рыбой);
- ✂ добавляйте фрукты, овощи и зелень;
- ✂ избегайте вредных заправок, в частности кетчупа и майонеза.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Источник: Роспотребнадзор РФ



Статья от Каретниковой Е.Б.