

## О ПОЛЬЗЕ БЕЗДРОЖЖЕВОГО ХЛЕБА

Лобкова М.Ю.

Научный руководитель – Соболева Е.О., старший преподаватель  
Могилевский государственный университет продовольствия  
г. Могилев, Республика Беларусь

Бездрожжевой хлеб отличается от хлеба приготовленного с использованием термофильных дрожжей только технологией приготовления, но никак не питательными свойствами. Для разрыхления теста бездрожжевого хлеба, как правило, используются различные закваски. Однако они содержат либо «дикие» штаммы дрожжей, либо лактобактерии. При приготовлении бездрожжевого хлеба в промышленных условиях чаще всего используется хмелевая закваска. Она создается с использованием шишек хмеля, на поверхности которых находятся «дикие» штаммы дрожжей.

Преимущества бездрожжевого хлеба:

- в бездрожжевом хлебе очень много целлюлозных волокон, которые способствуют перистальтике кишечника. Употребление такого хлеба показано тем, кто хочет укрепить иммунитет, а также желает избавиться от лишнего веса;
- в нем содержится большое количество витаминов группы РР и В, а также минералов, которые влияют на улучшение состояния проблемной кожи, способствуют уменьшению выпадению волос и ломкости ногтей.
- бездрожжевой хлеб отличается сниженной кислотностью, поэтому его можно употреблять в пищу людям, у которых есть проблемы с желудком и кишечником;
- бездрожжевой хлеб длительное время хранится, не теряя вкусовых качеств. Для его хранения нужен матерчатый мешочек и сухое прохладное место – такие условия способствуют сохранению витаминов
- бездрожжевой хлеб ориентирован на людей, которые заботятся о своем здоровье, поэтому производители обычно вводят в тесто такие добавки, как цельное зерно, отруби, морскую капусту, муку из семян льна. В этом плане бездрожжевой хлеб содержит гораздо больше полезных веществ, чем дрожжевой, и имеет неоспоримое преимущество.

На основании анализа производителей хлебобулочных изделий в областных центрах республики Беларусь можно сказать следующее: в Минске из 116 наименований хлебобулочных изделий всего пять - бездрожжевые, в Гродно из 14 - одно наименование, в Могилеве из 27 - два, в Бресте из девяти – нет ни одного, в Витебске - из 25 наименований изделий - только одно выпускается бездрожжевым, в Гомеле из 26 - шесть наименований. Таким образом, из 217 наименований хлебобулочных изделий, выпускаемых в областных центрах, всего 16 наименований бездрожжевого хлеба, что составляет только 7,37% к общему количеству. Помимо вышеуказанной проблемы существует еще одна - отсутствие в производстве хлебобулочных изделий муки из цельного зерна, из которой пекли хлеб наши предки. Только мука из цельного зерна содержит в себе витамины группы В, микро- и макроэлементы и зародыш, который обладает фантастическими лечебными свойствами. В зародыше ржи и пшеницы содержится даже атомарное золото, которое стимулирует работу сердечной мышцы.

Чтобы восстановить здоровье нации, нужно вернуться к выпечке хлеба с помощью дрожжей, существующих в самой природе, в хмеле, солоде, а также включить в состав хлебобулочных изделий муку из цельного зерна, которая позволит повысить его пищевую и биологическую ценность.