



# ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХЛЕБА

ОСНОВА ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

**30%** онкологических заболеваний  
**50%** сердечно-сосудистых заболеваний

ВЫЗВАНЫ  
**НЕПРАВИЛЬНЫМ**  
**ПИТАНИЕМ**  
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Правильно сформировать рацион здорового питания поможет «Пирамида питания». **Пирамида питания** – это схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами Всемирной организацией здравоохранения. В нижней части пирамиды находятся продукты, которые необходимо употреблять в самом большом количестве. Основой этой пирамиды являются зерновые продукты, в том числе продукты из ржаной муки.

## ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

рекомендована диетологами ВОЗ  
(всемирной организации здравоохранения)



**1. Зерновые продукты**  
6–9 кусочков ржаного хлеба  
1 порция каши, мюсли  
или маленькая булочка  
1 порция макарон или риса  
**300 г**

**4. Молочные продукты**  
3 стакана молочных  
продуктов  
2–3 кусочка сыра  
**500 г + 20 г**

**2. Картофель**  
3–4 картофелины  
**150 г**

**5. Мясо, рыба,  
яйцо**  
3 порции мяса,  
рыбы или яиц  
**180 г**

**3. Овощи, фрукты, ягоды**  
2 порции салата или овощей  
2–3 фрукта или порции ягод  
**500 г**

**6. Жиры, сахар**  
1 ст. ложка растительного масла  
3 порции сливочного масла (по 6 г)  
50 г сахара  
**35 г + 50 г**



# ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХЛЕБА

ОСНОВА ПИРАМИДЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В день школьнику необходимо съесть **80 – 100 грамм ржаного хлеба** (4 кусочка по 20 – 25 грамм).

Ржаной хлеб является **одним из основных источников** пищевых волокон, минеральных веществ (фосфора, железа, магния, калия), витаминов В1, РР, Е, фолиевой кислоты, органических кислот.

**В трёх кусочках** ржаного хлеба содержится в 1,5 раза больше железа, чем в целом яблоке; пищевых волокон и витамина Е – в 3,5 раза больше, чем в одной моркови; а фосфора – столько же, сколько в 3-х картофелинах.

**Сто грамм ржаного хлеба** удовлетворяют потребность детского организма в пищевых волокнах на 40 – 50%, в железе – на 25 – 30%, витамине В1 и магнии – на 11 – 16% от суточной нормы.

**Ржаной хлеб полезен даже диабетикам**, поскольку рожь содержит около 70% крахмала. Сахар быстро всасывается из пищи и поступает в кровь, что вызывает у больных перегрузку поджелудочной железы, а крахмал вначале распадается на полисахариды. Благодаря этому сахар поступает в организм постепенно.

Очень большое значение для здоровья имеет **содержащаяся в ржаном и овсяном хлебе клетчатка**. Она улучшает работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует обмен веществ и обеспечивает быстрое выведение из организма токсинов и шлаков.

**Недостаточное употребление ржаного хлеба** плохо сказывается и на здоровье детей. Например, в Санкт-Петербурге каждый второй ребенок страдает вегетососудистой дистонией.

**Волокна ржаного хлеба** укрепляют зубы и десны и помогают сохранить их здоровыми.

**Ржаной хлеб содержит комплекс углеводов**, увеличивающий энергию организма и придающий силы при физических и умственных нагрузках.

**Растительные волокна**, содержащиеся в ржаном зерне, на гормональном уровне влияют на деятельность кишечника, снижая риск заболевания раком кишечника, раком груди и предстательной железы.

**Регулярное употребление** ржаного и цельнозернового хлеба – хлеба **с высоким содержанием клетчатки** – снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Ржаной хлеб **помогает снизить вес** и не набрать его обратно. Ведь клетчатка, содержащаяся в ржаном хлебе, не содержит калорий.



## Источники:

Санкт-Петербургский филиал  
ФГБНУ НИИ хлебопекарной промышленности  
«Leipatiedotus» ([www.leipatiedotus.fi](http://www.leipatiedotus.fi))  
«Лейпуриен Тукку» ([www.leipurin.ru](http://www.leipurin.ru))