

Хлеб обычно имеет плохую репутацию, но на самом деле всё сводится к выбору правильного варианта. Дипломированные диетологи объяснили, что указывает на пользу этого продукта для организма.

Цельное зерно как первый ингредиент. Лиза Эндрюс, магистр педагогических наук, сертифицированный диетолог, рекомендует искать слово «цельный» перед первым ингредиентом в составе. Ищите также фразы «100% цельная пшеница» или «100% цельное зерно».

Более 3 г клетчатки. Ана Прутяну, диетолог, советует обращать внимание на хлеб, в котором содержится не менее 3 г клетчатки на ломтик. Мэнди Энрайт, сертифицированный диетолог, говорит, что это можно проверить и практическим путём: слегка сожмите буханку. Если в хлебе много клетчатки, то он должен ощущаться плотным.



Getty Images. EatingWell design

Отсутствие добавленного сахара. Диетолог Джессика Строун говорит, что в некоторых видах хлеба в качестве натурального подсластителя могут использоваться фруктовые соки. Это более здоровый вариант. При этом избегайте хлеба с искусственными добавками или кукурузным сиропом.

Хлеб из пророщенного зерна. Такой хлеб зачастую легче переваривается. Мадлен Путци, магистр наук, дипломированный диетолог, добавляет, что он может дать больше белка и обеспечить лучшее усвоение витаминов и минералов. Нередко в хлебе из пророщенного зерна содержатся и бобовые.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.