

Хлеб на закваске по сравнению с другими видами хлеба легче и быстрее усваивается организмов. И это не единственное его полезное для здоровья свойство.

## Положительные свойства хлеба на закваске

**Легче усваивается.** Процесс ферментации помогает расщепить глютен. Также в закваске содержится меньше соединений, которые вызывают проблемы с ЖКТ. Обзор 25 научных работ, проведённый в 2023 году, показал, что люди, перешедшие с хлеба на дрожжах на хлеб на закваске, ощутили значительное улучшение желудочно-кишечного комфорта.

**Хорошо влияет на уровень сахара в крови.** У хлеба на закваске низкий гликемический индекс. То есть он более медленно переваривается и не вызывает резкие скачки уровня глюкозы.



zi3000 / Getty Images

## Риски при употреблении такого хлеба

**Затрудняет усвоение питательных веществ.** Фитаты, танины и ингибиторы трипсина в хлебе на закваске влияют на процесс усвоения организмов веществ. В частности, фитаты могут препятствовать всасыванию кальция, магния и железа.

Кроме того, если у вас не переносимость глютена, то лучше выбирать безглютеновый вариант хлеба на закваске.

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