

Хлеб - это особый продукт питания - основа нашего рациона. В самом деле с хлебом мы получаем едва ли не суточную потребность в витамине РР, две трети необходимого витамина В1 и 15% витамина В2. На прилавках хлебных отделов магазинов реализуется более двух десятков хлебобулочных изделий. Большая часть жителей нашей республики покупают только пшеничный хлеб и ржаной, и небольшая часть жителей предпочитает диетические сорта хлеба.

Многие считают, что только «пшеничный хлеб всему голова», но именно пшеничный хлеб отличается бедностью витаминного состава, отсутствием минеральных веществ и высокой калорийностью.

Одной из проблем питания современного человека является недостаток клетчатки. Поэтому наиболее богаты клетчаткой любые виды хлеба с отрубями и минеральных веществ в таких видах хлеба значительно больше, чем в пшеничном хлебе. Многие люди отказываются от потребления хлеба, объясняя это заботами о собственном весе. Полный отказ от хлеба не рекомендуется в принципе. Уходящая в глубь веков традиция потребления хлеба вместе с остальной пищей преисполнена глубоким физиологическим смыслом. Пища получает структуру и консистенцию, делающую ее в дальнейшем более легкой «добычей» ферментов желудочно-кишечного тракта. Лучше заменить пшеничный хлеб на хлеб из ржаной муки. Ржаной хлеб имеет более богатый витаминный состав, но он сильный раздражитель для желудка и вызывает усиленное выделение пищеварительных соков. Поэтому у людей с «проблемными» желудками потребление черного хлеба может вызвать чувство изжоги. Следовательно им показано потребление пшеничного хлеба вчерашней выпечки (т.е. черствого).

Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай в постоянном режиме осуществляется контроль за хлебобулочными изделиями. По информации Роспотребнадзора около 2,5% хлеба в России не соответствует норме по гигиеническим показателям. В том числе продукция товарной категории «Батон нарезной». В Республике Алтай продукция «Батон нарезной» не соответствующая требованиям, не выявлена.

В первом квартале 2018 года в Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай жалобы потребителей на качество и безопасность хлебобулочных изделий и мукомольно-крупяной продукции не поступали.

Для того, чтобы не ошибиться в выборе хлеба, необходимо придерживаться следующих рекомендаций специалистов:

- покупайте кондитерские, хлеб и булочные изделия в стационарных предприятиях торговли, где созданы условия для хранения данной продукции;
- рассчитывайте объем покупаемой хлебной продукции только на очередной прием пищи или хотя бы на период, не превышающий сроки годности данного изделия (напоминаем срок годности пшеничных хлебов 24 часа, ржаных - 36 часов);
- не храните хлебобулочные изделия в полиэтиленовых пакетах, лучше в воздухопроницаемой хлебнице или тканевом мешке, а если температура воздуха в квартире более 20°С - то в холодильниках, кондитерские изделия без крема храните при температуре от 18°С до 21°С без попадания прямых солнечных лучей;
- храните кондитерские изделия с кремом обязательно в холодильнике (при температуре 4±2°С), при употреблении соблюдайте сроки годности;
- в жаркий период года включайте в рацион питания хлеб грубых помолов муки, который наименее подвержен поражению картофельной болезнью. Данное заболевание хлеба имеет место при размножении в нем одной из разновидностей картофельной палочки, которая распространена в природе. Заболеваний картофельной болезнью у ржаного хлеба не наблюдается, а у пшеничного хлеба в основном развивается в жаркое, влажное время года. Болезнь проявляется изменениями, наступающими в мякише хлеба или других влажных мучных изделиях (бисквитное пирожное, пряники) через некоторое время. На изломе хлеба начинает ощущаться слабый неприятный запах. Мякиш становится мягким, затем в нем появляется нитчатость, и, наконец, он превращается в клейкую, тягучую грязно-коричневую массу с резким неприятным запахом. Все разновидности картофельной палочки не заразны для человека, но хлеб, пораженный тягучей болезнью, не пригоден для питания.

Уважаемые потребители, следуя этим простым рекомендациям, вы обезопасите себя и близких от некачественной продукции, и вашему здоровью ничто не навредит.

Если у вас возникли сомнения в качестве или безопасности хлеба или хлебо-булочной продукции, обращайтесь в Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай: Республика Алтай, г.Горно-Алтайск, пр. Коммунистический, 173, телефон для справок: (38822)64383. В районах республики следует обращаться в территориальные отделы.

Здоровья вам, благополучия и приятного аппетита!