

УДК 664.665

БЕЗДРІЖДЖОВИЙ ХЛІБ: ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ

О.В. ЧИХУН, М.Є. РАЦУК

Херсонський національний технічний університет

Бездріжджовий хліб вважається найпростішим і найкориснішим для здоров'я серед усіх видів хлібобулочних виробів. Він легко засвоюється організмом і не порушує кишкову мікрофлору. В останні роки бездріжджовий хліб набув заслуженої популярності не лише серед спортсменів та прихильників здорового харчування, а й серед звичайних любителів випічки.

Існує кілька видів бездріжджового хліба: перший — це істинно бездріжджовий хліб. До цього виду належить лаваш і подібні «хліби» кавказької та східної кухні. Другий — хліб на заквасці, це свого роду «дикі» дріжджі, які природно містяться в багатьох фруктах, овочах тощо.

Для приготування звичайного (дріжджового) хліба використовують так звані «промислові» дріжджі *Saccharomyces cerevisiae*, які культивують штучно. Вони краще підходять для випікання хліба, але є видозміненими, хоча й належать до того ж виду, що й «дикі» дріжджі [1].

Бездріжджовий хліб відрізняється від звичайного за наступними ознаками:

1. Склад – у звичайний хліб входять дріжджі, в бездріжджовий – закваска.

2. Час приготування – загальний процес випікання є тривалим, тому так складно побачити подібний вид виробів у промислових масштабах.

3. Смак – багато споживачів вважають бездріжджові вироби смачнішими і ароматнішими.

4. Текстура – бездріжджовий хліб частіше має щільніший м'якуш та хрустку скоринку [2].

Чим корисний бездріжджовий хліб:

- стимулює роботу кишечника;
- сприяє поліпшенню метаболізму;
- не викликає дисбактеріозу;
- покращує роботу печінки та підшлункової залози;
- знижує кислотність шлункового соку;
- не викликає здуття живота;
- містить клітковину, корисну для травлення.

Справжній бездріжджовий хліб, зроблений за всіма правилами на натуральній заквасці, містить харчові целюлозні волокна. Вони, подібно щітці, вичищають кишечник від шлаків, значно прискорюючи метаболізм. Тому важливо щодня вживати його в якості основи для бутербродів, особливо вранці на сніданок, коли організм прокидається і потрібно запуснути метаболізм корисними стравами, які містять клітковину.

У своєму складі продукт має багатий мінеральний комплекс:

- фосфор, який необхідний для синтезу білків і вуглеводів;

- калій, що стимулює роботу мозку;
- магній, що допомагає знизити стрес;
- вітаміни групи В, які стимулюють розумову активність і поліпшують обмін речовин;
- вітамін РР, який допомагає стимулювати гормональний фон і бере участь в утворенні гормонів кортизолу, інсуліну, тестостерону та інших.

Варто відзначити і низьку калорійність бездріжджового хліба на 100 грамів [3].

Бездріжджова випічка дає людському організму велику кількість енергії. Людина відчуває себе більш бадьорою, проходить втома, поліпшується сон.

А ще ця випічка тримає цукор у крові на стабільному рівні.

Якщо хліб без дріжджів випечено згідно з технологією, з якісних продуктів, то шкоди від нього немає. До недоліків цього продукту можна віднести:

- твердість, відсутність пишноти;
- малий об'єм на вигляд;
- складність у приготуванні в домашніх умовах [4].

Основна шкода хліба, який випечено без дріжджів на основі закваски, полягає в тому, що він часто недостатньо випікається. Недопечена випічка дуже небезпечна для кишечника, вона може стати причиною порушення травлення [3].

З обережністю до цього продукту варто ставитися людям, у яких є проблеми з зубами. Адже скоринка такого хліба дуже тверда [4].

Також тим, хто худне, варто пам'ятати, що хоча бездріжджовий хліб і містить менше калорій, все ж за кількістю вуглеводів він не поступається багатьом сортам дріжджового хліба. Тому не варто захоплюватися такою випічкою тим, хто на дієті [3].

Отже, як бачимо, бездріжджовий хліб має свої переваги та недоліки. І чи замінювати ним звичайний дріжджовий хліб, кожен вирішує сам.

Література

1. Бездріжджовий хліб корисніше звичайного? Кому потрібен хліб без дріжджів [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.epochtimes.com.ua/krasa-i-zdorovya/bezdrizhzhovyyu-hlib-korysnishe-zvychnogo-komu-potriben-hlib-bez-drizhzhiv-121785>.

2. Все, що потрібно знати про бездріжджовий хліб [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://mantinga.org/uk/stati/61-vse-shcho-potribno-znati-pro-bezdrihdgoviy-hlib.html#:~>

3. Користь і шкода бездріжджового хліба [Електронний ресурс]: / Режим доступу: <https://riara.com.ua/koryst-i-shkoda-bezdrizhzhovogo-hliba/>.

4. У чому користь бездріжджового хліба для здоров'я [Електронний ресурс]: / Режим доступу: <https://poradum.com.ua/health/72667-u-chomu-korist-bezdrizhzhovogo-xliba-dlya-zdorovya.html>.