**ХЛЕБ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни становится приоритетом в современном мире. Но вместе с этим мы отходим от своих исконных традиций, к примеру, снижаем употребление хлеба.  Действительно ли такая мера оправдана?

Хлеб кормил человечество веками и является важным продуктом в рационе человека. Однако, сегодня мы не испытываем дефицита в питании, как наши предки. В магазине можно купить любые продукты, даже те, которые не растут в родном регионе, или для которых в данный момент не сезон. Мы можем удовлетворить любую потребность нашего организма тогда, когда нам это потребуется.

И всё же хлеб для человека – продукт исконный, а значит естественный. Даже диетологи сегодня признают, что в хлебе есть все необходимые вещества для нормального функционирования человеческого организма.  Хлеб часто обвиняют в излишней калорийности и переизбытке углеводов. Однако исследования показали, что соотношение белков и углеводов в хлебе равняется 1 к 6, а это идеальная пропорция.

Конечно, наиболее полезным ученые признают хлеб из муки грубого помола, из ржаной муки, с добавлением отрубей.  В этих видах хлеба большое содержание клетчатки, витаминов и микроэлементов. Употребление такой выпечки помогает нормализовать пищеварение, избавиться от шлаков и токсинов, укрепить сосуды, снизить количество холестерина.

В пшеничном хлебе больше белка и крахмала, его калорийность выше. Однако этот хлеб имеет меньшую кислотность и легче переваривается. Поэтому пшеничный хлеб диетологи советуют есть людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. При этом если кусочки подсушивать – калорийность снизится, а желудку это будет даже более полезно, так как при употреблении такого хлеба желудочный сок выделяется лучше.

Хлеб, в котором содержатся отруби, содержит в себе йод и лактозу. Поэтому он крайне полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы и просто для пожилых людей. Отрубной хлеб снижает холестерин, а значит, спасает от атеросклероза и способствует улучшению различных процессов в организме.
Производители предлагают сегодня [богатый ассортимент хлеба](http://www.hlebopek.com/articles/tipiy_hleba.html), поэтому любой человек может выбрать булку, считаясь со своими предпочтениями и состоянием здоровья. В продаже можно найти бессолевой, безбелковый хлеб, хлеб с повышенным содержанием йода, клетчатки и многие другие варианты.
Есть выход и для людей, которые не доверяют масштабному производству. Сегодня существует качественное [оборудование для домашнего хлебопечения](http://www.hlebopek.com/catalog/breadmakers/). Выпекая хлеб дома, можно быть уверенным, что этот продукт не будет содержать вредных жиров и растительных добавок.