***Ciemny chleb jest najzdrowszy – prawda czy fałsz?***

W Internecie aż roi się od różnorakich informacji, artykułów i wypowiedzi ekspertów, polecających bądź ostrzegających przed danymi produktami, dietami, zachowaniami. Często sami zasłyszymy różne opinie i powtarzamy je dalej. Jak jest naprawdę? Czyje rady wziąć sobie do serca?

Powszechny jest pogląd, że pieczywo ciemne jest zdrowsze od białego. Teoretycznie to prawda, jednak nie do końca…

MIT:

Ciemna barwa pieczywa nie jest wyznacznikiem zdrowotności, chociaż kojarzy nam się z pełnym ziarnem zbóż i nieoczyszczoną mąką. Często jednak zdarza się, że producent zmyli nas, dodając rozmaite barwniki, które nadadzą bochenkom piękną, ciemną barwę. Do tego procesu najczęściej stosowany jest karmel lub słód jęczmienny. W efekcie otrzymujemy „podkolorowane” białe pieczywo, pozbawione wszelkich prozdrowotnych cech pieczywa pełnoziarnistego. Zdarza się, że takie „podrasowane” chleby, posiadają też odpowiednie nazwy, kojarzące się ze zdrowym stylem życia i racjonalnymi wyborami np. wieloziarnisty, fit, słonecznikowy, dyniowy, pełen ziaren, bogaty w ziarna. W takim przypadku mamy do czynienia z barwionym chlebem, wzbogaconym o dodatek ziaren.

FAKT:

Pieczywo ciemne – pełnoziarniste, jest faktycznie dużo zdrowsze od „zwykłego” – białego, jeżeli tylko nie jest „podkolorowane”. Nieoczyszczona mąka (pełnoziarnista, „ciemna”) jest bardziej wartościowa i zasobna w białko, witaminy oraz składniki mineralne. Dodatkowo, spora zawartość błonnika pokarmowego w takim bochenku zapewnia dłuższe uczucie sytości poprzez wydłużenie czasu trawienia.

Zdrowotne wartości chleba ciemnego zależą od jego składu. Pamiętajcie, by podczas wybierania pieczywa **kierować się przede wszystkim** [etykietą](https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywienie/680/swiadome-zakupy-najpierw-czytaj-potem-jedz.html)**, a nie tylko barwą.**

Prawdziwy chleb pełnoziarnisty powinien składać z mąki o wysokim typie (np. 2000), wody, zakwasu lub drożdży i soli. Dodatki typu: karmel lub słód, a także inne, opatrzone literką E i odpowiednim numerem, powinny skutecznie odstraszać Was od zakupu. Wybierając właściwości zdrowotne chleba – wybierzcie mądrze😊

Wyszukała i opracowała:

Ania Kowalska

(Źródło: https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywienie)