

Какой бывает мука и как она влияет на полезность конечного продукта? Совместимы ли выпечка и здоровое питание?

Хлебобулочные изделия — один из важных источников энергии в нашем рационе. Хотя некоторые диетологи и нутрициологи не рекомендуют их тем, кто хочет питаться правильно. Насколько это оправдано? Нужно ли забыть о вкусных булочках? А если нет, то как правильно выбирать выпечку?

ЧЕМ ВЫШЕ ПЕРЕРАБОТКА, ТЕМ МЕНЬШЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Основа всех вкусных булок и хлеба — мука. По сути, это продукт измельчения зерна до состояния порошка. Его польза зависит от качества семян и степени обработки.

По степени переработки ее делают на сорта: экстра, высший, крупчатка, первый, второй, обойная. Самое высокое содержание оболочек и клетчатки в обойной муке, то есть она самая полезная. Ниже по рейтингу мука второго сорта, затем первого сорта, высшего сорта и самая очищенная и наименее полезная — экстра.

Чем выше переработка, тем меньше питательных веществ остается. Вместе с оболочкой и зародышем уходят половина содержащихся в зерне витаминов группы В, 90% витаминов группы Е и вся клетчатка.

Почему же тогда используют именно такую муку? Дело в том, что хранится она дольше остальных. А необработанные крупа и мука быстро портятся. Их проблема — присутствие ненасыщенных жиров в зародыше, которые долго «не живут». Нужно признать, что, несмотря на меньшую пользу, из муки высшего сорта получается самая вкусная и пышная выпечка. А каша или гарнир из очищенных от оболочки (рафинированных) круп готовится



Как выбирать выпечку в магазине?

Почему не всё мучное вредно для фигуры и здоровья

быстрее: белый рис, к примеру, варится меньше, чем необработанный коричневый.

Рафинированные обработанные крупы и мучные изделия из них рекомендуются маленьким детям, пока их пищеварительная система еще не закончила свое развитие и не способна в полной мере усваивать клетчатку и сложные углеводы.

Однако в целом исследования последних лет показывают, что крупа и мука из непереработанного зерна все же полезнее.

Отруби, содержащиеся в оболочке, поддерживают стабильный уровень глюкозы в крови без резких скачков, клетчатка регулирует работу кишечника, витамины участвуют в разнообразных жизненно важных процессах нашего организма.

«ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ» НЕ РАВНО «ПОЛЕЗНАЯ»

Найти муку по своему вкусу и потребностям просто. Кроме продукта различной степени обработки есть возможность

выбрать муку из разного вида зерна и разнообразить вкус привычной выпечки.

Цельнозерновая мука бывает не только пшеничной, но и из необработанной гречневой крупы или риса, амаранта, овсяных хлопьев, кукурузной крупы. Такую муку можно сделать и самостоятельно — из овсяных хлопьев долгой варки, перемолов их в блендере. Кстати, все перечисленные виды муки не содержат глютена.

Те, кто выбирает такую альтернативу, надеются съесть меньше калорий, стать красивее и стройнее. Так ли это? Если посмотреть на упаковку «альтернативной» муки, то становится понятно, что по энергетической ценности она такая же, как и мука высшего сорта. К примеру, в 100 г рисовой муки около 350 ккал. Не сильно отличается от цельнозерновой, где при том же весе килокалорий не более 380. Аналогичная ситуация с овсяной, кукурузной и всеми остальными. Калорийность всех этих видов колеблется в пределах 310–350 ккал.

Поэтому основной критерий при выборе муки не калорийность, а степень обработки, которая позволяет сохранить большое разнообразие нутриентов в продукте. Если вы придерживаетесь системы здорового питания, то обязательно смотрите, чтобы на упаковке стояла пометка «цельнозерновая». При покупке выпечки важно, чтобы в составе такая мука была на первом месте. Однако на упаковках с крупками редко найдешь такую отметку, а вот на сухих завтраках — довольно часто. Складывается впечатление, что маркировка в этом случае нерациональна, поскольку сухие завтраки содержат явно большее количество сахара и калорий, чем обычные каши.

Хлеб ищите цельнозерновой, из обойной или обдирной муки, а вот отрубной хлеб будет не настолько хорош, как кажется. Это может быть обычный белый хлеб с незначительным добавлением отрубной смеси.

По материалам [здоровое-питание.ru](http://zdorovee-pitanie.ru)
Фотопортрет freepik.com

■ НА ЗАМЕТКУ

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСЛУГАХ, ОКАЗЫВАЕМЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫМ БЮДЖЕТНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ РБ «ЦЕНТР ГОСУДАРСТВЕННОЙ КАДАСТРОВОЙ ОЦЕНКИ»

ГБУ Республики Бурятия «Центр государственной кадастровой оценки» информирует об оказании следующих услуг, относящихся к кадастровой стоимости объектов недвижимости:

№	Наименование услуги	Категории потребителей услуги	Нормативный правовой акт, устанавливающий порядок оказания услуги	Срок оказания услуги
1	Рассмотрение заявлений об установлении кадастровой стоимости объекта недвижимости в размере его рыночной стоимости	Физические лица, юридические лица, органы государственной власти и местного самоуправления	Федеральный закон от 03.07.2016 № 237-ФЗ «О государственной кадастровой оценке»; Приказ Росреестра от 06.08.2020 № П/0287 «Об утверждении формы заявления об установлении кадастровой стоимости объекта недвижимости в размере его рыночной стоимости и документов, формируемых в связи с рассмотрением такого заявления, требований к их заполнению, требований к формату таких заявления и иных документов в электронной форме».	30 календарных дней
2	Предоставление разъяснений результатов определения кадастровой стоимости	Физические лица, юридические лица, органы государственной власти и местного самоуправления	Федеральный закон от 03.07.2016 № 237-ФЗ «О государственной кадастровой оценке»; Приказ Росреестра от 06.08.2020 № П/0280 «Об утверждении Порядка рассмотрения обращений о предоставлении разъяснений, связанных с определением кадастровой стоимости, в том числе формы предоставления таких разъяснений».	30 календарных дней
3	Рассмотрение заявлений об исправлении ошибок, допущенных при определении кадастровой стоимости	Физические лица, юридические лица, органы государственной власти и местного самоуправления	Федеральный закон от 03.07.2016 № 237-ФЗ «О государственной кадастровой оценке»; Приказ Росреестра от 06.08.2020 № П/0286 «Об утверждении формы заявления об исправлении ошибок, допущенных при определении кадастровой стоимости, требований к заполнению заявления об исправлении ошибок, допущенных при определении кадастровой стоимости».	30 календарных дней
4	Представление копий хранящихся отчетов и документов, сформированных в ходе определения кадастровой стоимости, а также документов и материалов, которые использовались при определении уполномоченным государственным органом по их требованию	Правоохранительные, судебные и иные уполномоченные государственные органы, органы местного самоуправления	Федеральный закон от 03.07.2016 № 237-ФЗ «О государственной кадастровой оценке»	30 календарных дней
5	Рассмотрение деклараций о характеристиках объекта недвижимости	Физические лица, юридические лица, органы государственной власти и местного самоуправления	Федеральный закон от 03.07.2016 № 237-ФЗ «О государственной кадастровой оценке»; Приказ Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии от 24.05.2021 № П/0216 «Об утверждении Порядка рассмотрения деклараций о характеристиках объекта недвижимости, в том числе ее формы»	30 рабочих дней

ВСЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УСЛУГИ ОКАЗЫВАЮТСЯ НА БЕЗВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ.

Более подробная информация о порядке оказания услуг размещена на сайте ГБУ Республики Бурятия «Центр государственной кадастровой оценки» — кадастр03.rpф.

Телефон приемной — 8 (3012) 23-50-06

25 см.
17,2 см x 25 см = 447,20 см²