

ХЛІБ – УСЬОМУ ГОЛОВА

Ажухі Меріам, ПВІГ-2

Науковий керівник – ст. викл. **Г.Б. Раскосова**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Завдяки зусиллям археологів встановлено, що перший хліб з'явився більш ніж 7 тисяч років тому. Що б господиня не приготувала на сніданок, обід та вечерю, на столі завжди має бути хліб. І для тих, хто дотримується здорового харчування, важливо знати, який хліб є найбільш корисний, а який не зовсім. Обрати найкращий з хлібів досить важко, оскільки існує багато його варіантів.

Хліб чи не єдина страва, що може вживатися щодня і не приїдатися. Але на сьогодні багато хто з нас, аби не ризикувати здоров'ям, якщо і не зовсім відмовляється від хліба і борошняних виробів, то намагається суттєво обмежуватись в їх споживанні, аби уникнути шкідливого впливу хлібопекарських дріжджів у раціоні.

Та обмежуватись чи тим паче відмовлятиись від споживання хліба не варто, альтернатива не дуже корисним продуктам є – хліб на натуральній природній заквасці без дріжджів. Натуральні закваски збагачують організм усіма необхідними органічними кислотами, вітамінами, мінералами, ферментами, клітковиною, пектиновими речовинами.

Відомий баварський лікар, священник і натуропат Себастьян Кнейп переконливо радив вживати справжній хліб, який виготовлений з борошна із додаванням висівок. Останнім часом все більше людей вважають за краще купувати хліб без дріжджів, який не черствіє і не пліснявіє протягом двох тижнів.

Так, хліб завжди посідав чільне місце у щоденному харчуванні українців, про що свідчать численні прислів'я: «Хліб – усьому пан», «Хліб – усьому голова», «Як є хліб та вода, то й немає голоду». З давніх часів хліб для нашого народу був святиною, з ним пов'язані радість, надія на майбутнє, добробут як окремої родини, так і всього народу. Він – мірило нашого багатства, найважливіший винахід людського розуму.

Хліб – це не просто їжа. Це основа всього, запорука продовження життя. Хліб – це диво землі. Він вимагає до себе шани, адже в нього вкладено працю людей багатьох професій: селекціонерів, агрономів, інженерів, трактористів, комбайнерів, мірошників, водіїв, пекарів. Ця праця дуже важка, тому подвійно почесна. Хліб сьогодні коштує недорого, але справжня його ціна набагато вища.