

ЦЕННОСТЬ ХЛЕБА

АВТОР

Ефимова Виктория

УЧЕНИЦА 4 КЛАССА

гимназии № 2

города ЧЕХОВА

Московской области

ХЛЕБ-ВСЕМУ ГОЛОВА

ЦЕННО

ХЛ



СОДЕРЖАНИЕ

- ▣ ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА.
- ▣ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ХЛЕБА.
- ▣ АССОРТИМЕНТ И КЛАССИФИКАЦИЯ ХЛЕБА.
- ▣ БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ.
- ▣ БЛОКАДНЫЙ ХЛЕБ.
- ▣ ГОЛОД НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ.

ХЛЕБНОЕ ПОЛЕ....





Это – белки, углеводы, витамины, минеральные вещества, а сдоба и ароматные булочки поставляют в организм человека ещё и жиры. Вид, сорт муки, влажность изделия, а также рецептурные добавки являются главными определителями пищевой ценности хлеба.

Сдобные изделия обладают весьма высокой энергетической ценностью нежели пресный хлеб, выпеченный из того же сорта муки, а обусловлено это тем, что в рецептуру сдобы входят жиры, сахар, яйца, а влажность булочек намного меньше влажности хлеба.

- **Хлеб всему голова – эту непреложную истину знают абсолютно все, от мала до велика.**
- **Нашу современную жизнь совершенно невозможно представить без этого имеющего высокую пищевую ценность продукта питания.**
- **Ведь хлебные изделия обеспечивают наш организм драгоценной энергией и практически всеми столь необходимыми веществами.**

Ржаной (чёрный) хлеб по содержанию витаминов, минеральных веществ, а также незаменимых аминокислот имеет выгодное отличие от пшеничного (белого) хлеба. Ведь ржаной хлеб, имея низкую энергетическую ценность, по биологической ценности является лидером и поэтому с кусочком ржаного хлеба в наш организм поступают необходимые вещества.

Суточная потребность в энергии для человека составляет 2850 ккал – столько калорий человек получает при съедании 350 граммов хлебобулочных изделий (при потреблении 250 граммов «Дарницкого» хлеба и 100 граммов батона). В данном случае наш организм получит 30 процентов общего количества калорий суточного рациона питания. При этом организм получает: белка – 28%, углеводов – 40%, витамина В1 – 31% и железа – 48%.



Если рассматривать страны с развитой экономикой, а также высокой культурой питания, то можно заметить, что употребление хлеба в этих странах намного ниже, чем у нас в Украине.

Рацион их питания обогащается за счёт мясных и молочных продуктов, а также весьма богат фруктами и овощами. Если взять страну Туманного Альбиона, то здесь приходится на 1 человека 48,4 кг хлебобулочных изделий в год, в Германии этот показатель немного выше – 83 кг, Япония употребляет 32 кг, Соединённые Штаты Америки – 33,6 кг, Канада – 33,5 кг, а в Украине - рекордные 128-146 килограмм.

Наш организм усваивает хлеб просто великолепно. Это можно объяснить тем, что мякиш эластичный и разрыхлённый. В этом мякише белки денатурированы до оптимального состояния, крахмал имеет клейстеризованную структуру, сахар полностью растворён, жиры находятся в состоянии эмульсии, а оболочки размягчены.

«Букет» перечисленных выше составляющих хлебушка делает их абсолютно легкодоступными для того, чтобы ферменты желудочно-кишечного тракта действовали без какого-либо усилия. Ведь аромат и приятный вкус хлеба благоприятствуют выделению организмом пищеварительных соков, а также возбуждают аппетит.

Таким образом,, из всего сказанного выше стоит отметить, что ржаной хлеб имеет массу преимуществ и полезных веществ, которые благотворно влияют на наш организм в целом и прежде чем положить в свою потребительскую корзину белый хлеб, батон или кучу булочек – задумайтесь над тем, что важнее - Ваше драгоценное здоровье или обыкновенные вкусовые ощущения. Всё же нет ничего вкуснее и аппетитнее, чем свежеспечённый ржаной хлебушек.



Белки, углеводы, вкус, запах, а также химический состав хлеба являются образующими его структуры, а наличие в хлебе биологически активных веществ, которые составляют витамины и минеральные вещества, делают этот продукт питания ещё и физиологически ценным.

Определение физиологической ценности подразумевает то, какое влияние составляющие хлебного изделия оказывают на различные системы жизнедеятельности человеческого организма.

Это – иммунная, сердечнососудистая, а также пищеварительная система.

Пищевая ценность хлеба



Хлеб является пищевым продуктом номер один, основой питания.

Он обладает постоянной, не снижающейся при ежедневном употреблении усвояемостью, что связано с его строением, консистенцией и химическим составом.

Хороший вкус и запах свежего хлеба возбуждают аппетит и способствуют пищеварению.



Пищевая ценность во многом зависит от сорта муки и рецептуры хлеба. Чем ниже сорт муки, тем больше в ней содержится питательных веществ, и чем выше сорт муки, тем больше в ней крахмала и меньше витаминов и минеральных элементов, что сказывается на пищевой ценности хлеба.

В результате введения в рецептуру теста жиров, сахара, молока и других компонентов изменяется пищевая ценность хлеба. Вот химический состав некоторых видов хлеба.

Содержание белка колеблется от 4,7% в хлебе из ржаной муки до 8,35% в хлебе из пшеничной муки

Хлеб из муки грубого помола биологически более полноценен, чем хлеб из муки высоких сортов. В хлебе из пшеничной муки наиболее дефицитны такие аминокислоты, как метионин, триптофан, лизин

В ржаном хлебе лизина содержится больше, но метионина и триптофана в нем недостаточно.

В хлебе много глютаминовой кислоты, содержание которой доходит до 40% всех аминокислот. Она участвует в обмене веществ, связывает аммиак, образующийся в результате жизнедеятельности нервных клеток, участвует в синтезе других аминокислот, повышает умственную и физическую работоспособность. Благодаря ей хлеб обладает уникальной способностью не «приедаться» при ежедневном употреблении.

Во всех хлебных изделиях преобладают углеводы. Их количество составляет в среднем 50% (из них 80% — крахмал).

Они удовлетворяют потребности организма человека в энергии (56-58% всех суточных затрат) при норме потребления хлеба 450 г в день (280 г пшеничного и 170 г ржаного). Особое место занимают неусвояемые углеводы (клетчатка и гемицеллюлозы), которые почти не расщепляются, но усиливают перистальтику кишечника. За счет хлеба на 50% удовлетворяется потребность организма человека в витаминах группы В.

Наличие витаминов в хлебе обусловлено сортом муки. Больше всего витаминов в хлебе из обойной муки. Но содержание витаминов уменьшается вследствие их разрушения при выпечке (теряется до 20—30%). Хлеб важен и как источник минеральных элементов.

В нем содержатся калий, фосфор, магний, в несколько меньшем количестве — натрий, кальций, хлор и др. Хлеб низших сортов содержит больше минеральных элементов.



АССОРТИМЕНТ И КЛАССИФИКАЦИЯ ХЛЕБА.

КЛАССИФИКАЦИЯ ХЛЕБА.

Хлебные изделия в зависимости от вида муки могут быть ржаными, ржано-пшеничными, пшенично-ржаными и пшеничными.

По рецептуре теста они выпекаются простыми, улучшенными и сдобными (только пшеничные).

По способу выпечки хлеб бывает подовым и формовым. Пшеничные изделия чаще выпекаются подовыми, ржанные и ржано-пшеничные - в формах.

По способу реализации хлеб выпекают штучным и развесным. В настоящее время основное количество хлеба изготавливается штучным. В названиях сортов хлеба нет единого принципа. Часть сортов хлеба именуется по виду и сорту муки (хлеб пшеничный из муки высшего, первого или второго сортов); в других - опускается наименование сорта муки, но подчеркиваются определенные особенности рецептуры (хлеб Горчичный, Молочный, Ситный, с изюмом, Ароматный и т.д.). Название некоторых сортов сложилось издавна, стало традиционным и подчеркивает местные особенности (хлеб Бородинский, Украинский, минский, Рижский и т.д.).

Ассортимент хлеба из пшеничной муки

Наименование	Сорт муки	Дополнительное сырье по рецептуре	Масса изделия, кг	Способ выпечки
Хлеб простой				
Пшеничный из обойной муки	Обойная	—	0,7–1,0	Подовый
	Обойная	—	0,8–1,3	Формовой
Пшеничный из муки разных сортов	Высший	—	0,5–1,1	Подовый Формовой
	1-й	—	0,5–1,1	
	2-й	—	0,5–1,1	
Паланица украинская	Высший	—	0,75–1,0	Подовый с гребешком
	1-й	—	—	
	2-й	—	—	
Хлеб улучшенных сортов				
Горчиный	Высший	Горчичное масло, сахар	0,5–0,8	Подовый
	1-й		0,5–1,0	Формовой
Молочный	Высший	Молоко, сахар, патока	0,4	Формовой
	1-й		0,8	Формовой Подовый
Домашний	1-й	Молоко, сахар	0,4–0,8	Подовый
Ромашка	Высший	Растительное масло	0,4–1,0	Формовой в виде цветка
Аромат	1-й	Экстракт солода, кориандр	0,4	Подовый, продолговато- овальный с наколками
Спеккл	Высший	Добавка «Спеккл» содержит зерно кукурузы, семена подсолнечника, мак	0,5	Формовой округлый
Дрезнерусский	Высший	Многозерновая смесь (подсолнечник, лен, гречиха, кукуруза)	0,35	Подовый
Хлеб сдобный				
Кекс Весенний	Высший	Сахар, маргарин, яйцо, орех, изюм, ванилин и сахарная пудра	0,6	Формовой округлый
Хлеб сдобный Майский	1-й	Сахар, сливочное масло, изюм, ванилин	0,5–1,0	Формовой
Каравай сувенирный	Высший	Сахар, масло, яйца	0,5–2,0	Подовый с красочной отделкой по верху

БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Ассортимент булочных изделий

Наименование	Сорт муки	Дополнительное сырье	Масса, кг	Внешний вид изделия
Батоны простые по рецептуре				
Батон простой	1-й		0,2; 0,5	Косые надрезы
	2-й			
Городской	Высший	Сахар — 1%	0,2; 0,4	Косые надрезы, заостренные концы
Столичный	Высший	Сахар — 1%	—	Косые надрезы
Улучшенные булочные изделия				
Батон нарезной	Высший	Сахар, маргарин	0,4; 0,5	Косые надрезы
	1-й			
Батон подмосковный	Высший	Сахар, растительное масло	0,4	Два продольных надреза
Батон дачный	Высший	Сахар, маргарин	0,4	Восемь наколов в два ряда
Батон с изюмом	Высший	Сахар, маргарин, изюм	0,2; 0,4	Надрезы
Плетенки	Высший	Сахар, маргарин, мак	0,2; 0,4	Изделие из трех жгутов
	2-й		0,4	
Халы плетеные	1-й	Сахар, маргарин, яйца	0,4	Изделие из четырех жгутов
Булка черкизовская	1-й	Сахар, маргарин, молоко, кунжут или мак	0,2; 0,4	Продолговатой формы, из трех переплетенных жгутов
Булки городские	Высший	Сахар, маргарин	0,1; 0,2	Продольный надрез в виде гребешка
	1-й		0,2	
Булки русские круглые	Высший	Сахар, маргарин	0,2; 0,1	Один или два параллельных надреза
	1-й		0,05	
Булочка для гамбургеров	Высший	Сахар, растительное масло	0,08	Округлая, с обсыпкой кунжутом

АППЕТИТНЫЕ БУЛКИ



БЛОКАДНЫЙ ХЛЕБ

- «Дорогой жизни»
шел к нам хлеб,
- Дорогой жизни
многих к многим.
- Еще не знают на
земле
- Страшней и
радостней дороги.
- (О. Бергольц)





ГОЛОД НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ

- Ежедневно в мире от голода умирает 35 000 человек, а за последние пять лет умерло больше, чем погибло во всех войнах и революциях за последние 150 лет.
- Ежегодно около 10 миллионов человек умирает, потому что им нечего есть.
- Это примерно население такой страны, как Венгрия.
- Каждые 2 секунды на планете от голода умирает ребенок.

ГОЛОДНЫЕ ДЕТИ



В АНГОЛЕ ОДНОМУ ДЕСЯТИЛЕТНЕМУ БЕСПРИЗОРНИКУ ЗАДАЛИ ОЧЕНЬ ГЛУПЫЙ ВОПРОС: **ЧТО ТАКОЕ ГОЛОД?** "ГОЛОД, ОТВЕТИЛ ТАКОЙ УМНЫЙ МАЛЬЧИК, ЧТО ИЗ НЕГО КОГДА-НИБУДЬ ВЫРАСТЕТ ЖАН-ВАЛЬЖАН, ЭТО КОГДА БОГ РАЗРЕШАЕТ ВОРОВАТЬ." КОГДА ЭТОТ МАЛЬЧИК БУДЕТ БОЛЬШИМ, ОН ПОЙМЕТ, ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭТА МЫСЛЬ В МАСШТАБЕ ПЛАНЕТЫ, И СКАЖЕТ, КАК ПРЕЗИДЕНТ ГАИТИ ЖАН-БЕРТРАН АРИСТИД: "БЕДНОСТЬ - ЭТО РАК НА ТЕЛЕ ОБЩЕСТВА И ОН УГРОЖАЕТ ЛЮДЯМ ВСЕГО МИРА." ПРАВДА, ОДНИМ ОН УГРОЖАЕТ, А ДРУГИХ УБИВАЕТ. А ТРЕТЬИ ПЫТАЮТСЯ ОСВОИТЬ МЕТОДИКУ ЭТОГО ДЕЛА ПО КНИГЕ БРЕГГА "ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ".

- ▣ **Голодают не только в слаборазвитых странах Азии и Африки: в самой богатой стране мира Соединенных Штатах - тоже**

-
- **В демократических странах, где есть свободная пресса, никогда не бывает голода.**
 - **- Голод убивает миллионы людей в разных странах, но никогда не убивает правителей этих стран. Короли, президенты, бюрократы и генералы никогда не голодают. Они не бывают наказаны за то, что по их вине голодают их подданные.**
 - **Первыми от голода умирают женщины и дети.**

КАЖДЫЕ 3 СЕКУНДЫ ОТ ГОЛОДА УМИРАЕТ ОДИН ЖИТЕЛЬ ПЛАНЕТЫ.



ЧТОБЫ УСТРАНИТЬ УГРОЗУ ГОЛОДА НА ПЛАНЕТЕ, НЕОБХОДИМО БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К УРОЖАЮ...



- **Эксперты отмечают, что в бедных странах 15-35 проц урожая так и не доходит до потребителя**
- **. Еще 10-15 проц продуктов пропадает во время переработки, транспортировки и хранения.**
- **В богатых странах производственный процесс является более эффективным, но люди выбрасывают там еду уже после того, как она попадает в магазины и домашние холодильники.**

БЕРЕГИТЕ ХЛЕБ.

- ▣ **ХЛЕБ СОЗДАН РУКАМИ ЧЕЛОВЕКА – ОТ ЗЕРНЫШКА, ДО ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКИ.**
- ▣ **ЦЕНИТЕ ХЛЕБ, НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ХЛЕБ, ПОКУПАЙТЕ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НУЖНО ДЛЯ СЕМЬИ.**

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНА ИНФОРМАЦИЯ:

- ▣ **1. Интернет-ресурсы**
- ▣ **2. Фотографии из личных альбомов семьи.**

▣ **РУКОВОДИТЕЛЬ
ПРОЕКТА:**

▣ **ВАСИЛЕВСКАЯ
СВЕТЛАНА
ВАСИЛЬЕВНА**

▣ **Учитель начальных
классов гимназии №2**

▣ **города ЧЕХОВА**

▣ **МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ**