Какой хлеб самый полезный?

Ответ гастроэнтеролога

Существует распространенное мнение о том, что употребление хлеба приводит к набору лишнего веса, а еще вызывает проблемы со здоровьем, в частности с пищеварением. Однако это утверждение не является полностью верным. Категорический отказ от хлеба может нарушить баланс нашего питания. Более того, по мнению врачей, определенный вид хлеба может быть даже полезным для нашего кишечника. Поэтому перед тем, как отказываться от этого лакомства, предлагаем вам узнать, какой хлеб самый лучший.

Некоторые люди решают отказаться от хлеба из-за страха набрать лишний вес, непереносимости глютена или убеждения, что он не содержит полезных веществ. Однако это мнение не совсем верное, ведь хлеб может быть полезным для кишечник. Известный гастроэнтеролог и доктор медицинских наук, Вилл Булсевич, поделился информацией о том, какой хлеб считается наиболее полезным для здоровья кишечника.

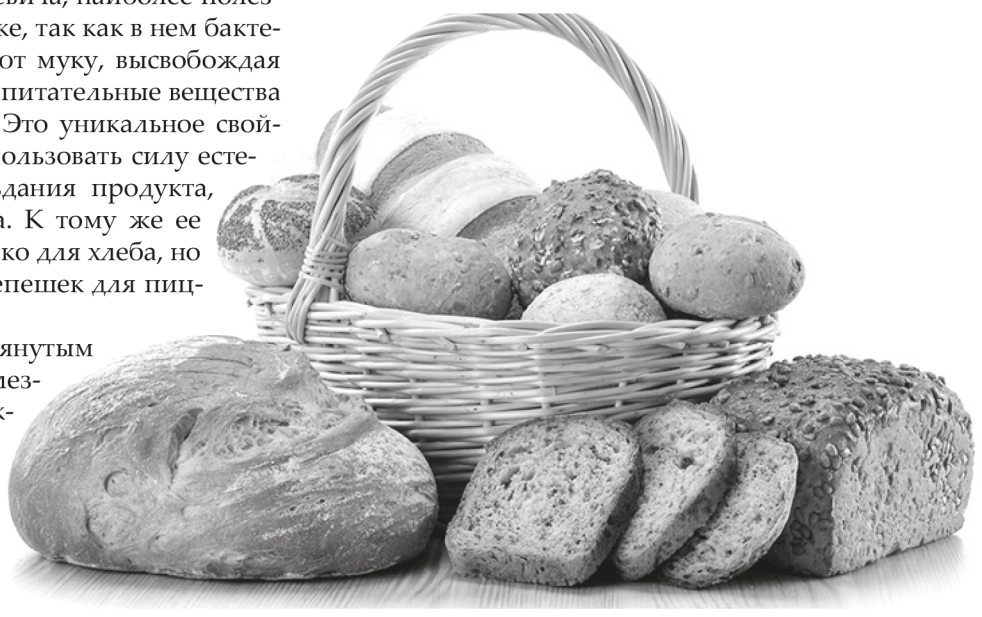
КАКОЙ ХЛЕБ САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ?

По мнению доктора Булсевича, наиболее полезным является хлеб на закваске, так как в нем бактерии медленно ферментируют муку, высвобождая витамины, дополнительные питательные вещества и новые формы клетчатки. Это уникальное свойство закваски позволяет использовать силу естественных дрожжей для создания продукта, безопасного для кишечника. К тому же ее можно использовать не только для хлеба, но еще и для приготовления лепешек для пиццы или блинов.

В дополнение к упомянутым выше преимуществам полезных микробов, закваска также благоприятно влияет на здоровье тех людей, у которых есть проблемы с пищеварением. По словам врача, хлеб на закваске содержит меньше глютена и фруктанов, что делает его отличным продуктом для людей с непереносимостью глютена.

Преимущества закваски не ограничиваются только этим. Благодаря уникальному природному процессу брожения, продукты на основе закваски также содержат пребиотики и пробиотики, которые оказывают большую пользу для нашего организма. Да и гликемический индекс хлеба на закваске очень низок, из-за чего он прекрасно подходит людям, которые страдают от диабета.

hochu.ua



Домашние сырные палочки

Ингредиенты: сыр твердый - 300 г, яйцо - 1 шт., мука - 30 г (1 ст. ложка с горкой), масло растительное - 70 мл.

Способ приготовления: сыр натереть на мелкой терке, добавить муку, яйцо. Перемешать.

Сформировать сырные палочки. Обжарить их в растительном масле до золотистого цвета.

Сырные палочки готовы! Приятного аппетита!

«Тасқала аудандық мәдени-демалыс орталығы» бос лауазымға конкурс жариялайды:

Лауазым атауы: «Тасқала аудандық мәдени-демалыс орталығы» МКҚК-не қарасты Мерей ауылдық мәдениет үйінің директоры - 1 орын.

Директордың біліктілік талаптарына жататын мамандықтардың тізімі: кадрларды дайындау бағыттарының бірі: педагогикалық ғылымдар (музыкалық білім, тілдер мен әдебиет бойынша) және/немесе өнер және гуманитарлық ғылымдар (өнер) және/немесе әлеуметтік ғылымдар, журналистика және ақпарат (мәдениеттану) және/немесе бизнес, басқару және құқық бойынша жоғары (немесе жоғары оқу орнынан кейінгі) білім.

Білуге тиіс: ҚР Конституциясын; Еңбек кодексін; «Авторлық құқық және сабақтас құқықтар туралы», «Мәдениет туралы», «Сыбайлас жемқорлыққа қарсы іс-қимыл туралы»; Клуб жұмысын ұйымдастыруды, мәдени-демалыс жұмыстарының мәселелері бойынша басқарушы материалдарын, мәдени ұйымдардың озық жұмыс тәжірбиелерін.

Конкурсқа қатысуға ниет білдірген тұлға аудандық мәдениет үйіне төмендегідей құжаттар ұсынады:

- Конкурсқа қатысу жөніндегі өтініш;
- Түйемдеме;
- Жеке күәлігінің көшірмесі;
- Білім туралы құжатының көшірмесі;
- Деңсаулығы туралы медициналық анықтама;
- Сыбайлас жемқорлық қылмыс жасаған тұлға туралы мәлімет.
- Көрсетілген құжаттардың бірінің болмауы құжаттарды конкурсқа қатысушыға қайтару үшін негіз болып табылады. Конкурсқа қатысу үшін қажет құжаттар қоса берілген құжаттар тізбесін көрсете отырып, құжат тігілетін папкаға салынған күйінде конкурс өткізілетіні туралы хабарландыру бұқаралық ақпарат құралдарының ресми басылымында жарияланған күннен бастап 15 күнтізбелік күннің ішінде мына мекенжай бойынша тапсырылуға тиіс:

Тасқала ауылы, Абай көшесі, 22.

Анықтама телефоны: 8(71139) 21954

Электр энергиясын беру және тарату бойынша қызметтер көрсететін «Батыс Қазақстан Аймақтық электр желілік компаниясы» ЖШС тұтынушылар назарына келесі мәліметтерді жеткізеді: 2025 жылғы 30 сәуір күні сағ. 12:00-де компанияның 2024 жылы атқарған қызметі туралы тыңдау мына мекен-жай бойынша өткізіледі: Орал қ., Абай даңғ. 181, «Батыс Қазақстан АЭЖК» ЖШС (4-қабат).

ТОО «Западно-Казахстанская региональная электросетевая компания», оказывающая услуги по передаче и распределению электроэнергии, доводит до сведения потребителей, что 30 апреля 2025 г. в 12:00 проводится слушание о деятельности компании за 2024 год по адресу: г. Уральск, проспект Абая 181, ТОО «Западно-Казахстанская РЭК» (4 этаж).