

Батон: польза и вред для организма человека

Польза батона

Батон является источником простых углеводов (крахмал, сахар и клетчатка), поэтому такой перекус подарит заряд энергии, если вы устали и хотите есть. Клетчатка очищает организм, по этой причине после батона в желудке не будет чувства тяжести, только приятная сытость. Он обладает прекрасным чуть сладковатым привкусом (благодаря содержащемуся в нем сахару), поэтому кусочек батона сразу же повышает настроение. Кроме того в нем много витаминов и микроэлементов, часть из которых являются незаменимыми для человека. Так в батоне присутствуют минералы: железо, калий, магний, витамины B1, E PP, B2, B9, B6, B5, хлор, цинк, медь, марганец, кремний, молибден, марганец, йод и магний.

Вред батона

Батон выпекают из белой муки, добавляя дрожжи. Одни диетологи уверены, что дрожжи при выпекании хлеба нагреваются, размножаются и впоследствии разрушающе действуют на микрофлору кишечника, что приводит к понижению иммунитета, аллергии и дисбактериозу, другие – не согласны. Белая мука в результате переработки теряет все свои ценные вещества, а потому в ней практически нет ничего полезного, более того чрезмерное употребление хлеба приводит к болезням желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы.

При похудении батон противопоказан, так как в нем содержится белая мука и сахар, он достаточно калориен, а это приводит к появлению лишних объемов.

Батон не стоит употреблять при заболевании сахарным диабетом. Кроме того употребление продукта в больших количествах приводит к запорам и нарушению метаболизма.

Для длительного хранения батона в него добавляют консерванты и стабилизаторы, а это отрицательно сказывается на здоровье.

Что содержат добавки Е

E170—пищевой краситель (не опасен), карбонат кальция. Применяется в медицине в качестве лекарств.

E472—в процессе используется, если мука некачественная.

E300—витамин С, увеличивает срок хранения хлебопродуктов, защищая их от порчи, окисления и прогоркания жиров.

E920— цистеин (может иметь человеческие волосы, перья птиц, рога). У хлеба повышается эластичность, улучшается внешний вид. Сокращается время замешивания теста.

**Прежде чем купить
батон, прочитайте из
чего он состоит!**

МБОУ СОШ № 13 н. п. Белое Море



Вся правда о нарезном батоне

(информация для размышления)

Автор: Заугольникова Анастасия,
ученица 4 класса

Руководитель Тарасова Э. Э.

2021-2022

Рецепт правильного нарезного батона

Для приготовления 1 нарезного батона весом 400 г требуется:

Для опары:

165 г муки в /с

85 г теплой воды

3 г отечественных свежих дрожжей (или менее ¼ чайной ложки сухих)

Для теста:

Вся опара

135 г муки в /с

70 г теплой воды

4.5 г соли

12 г сахара

10.5 г качественного маргарина жирностью 82%

Значит в состав правильного нарезного батона должны входить: мука, вода, дрожжи, сахар, соль, маргарин (масло).

«Фабрика вкуса»

Состав: мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, сахар, масло подсолнечное дрожжи хлебопекарные прессованные, соль, улучшитель хлебопекарный(мука пшеничная, стабилизатор E170, эмульгатор E 472e, антиокислитель E300, вещество для обработки муки E920, ферменты)



«Хлебопёк»

Состав: мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода, сахар-песок, масло растительное, соль «Экстра», дрожжи хлебопекарные.



«Белая вежа»

Состав: мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, сахар-песок, масло растительное рафинированное дезодорированное подсолнечное, дрожжи хлебопекарные прессованные, соль пищевая поваренная



«Апатитхлеб»

Состав: мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, вода питьевая, сахар-песок, масло растительное, соль пищевая поваренная, дрожжи хлебопекарные прессованные,

