

# О специализированных хлебобулочных изделиях



В Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 14.06.2013г № 31 «О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов, развитию производства пищевых продуктов функционального и специализированного назначения» рекомендовано юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям, осуществляющим производство пищевых продуктов, принять меры по расширению ассортимента и выпуску продукции, обогащенной йодом путем использования в составе рецептур йодированной соли и других эффективных, доступных источников йода, производству продукции из цельносомлотого зерна, а так же обогащенной другими необходимыми макро- и микронутриентами (пищевые волокна, витамины группы В, фолиевая кислота, железо и другие), исключению глютена из состава отдельных видов хлеба и хлебобулочных изделий специализированного назначения.

Об обогащении хлебобулочных изделий и необходимости включения их в свой рацион питания мы уже говорили. Хлебобулочные изделия без глютена относятся к лечебно-профилактическим, диетическим продуктам специализированного назначения.

Глютен — это белок, который содержится в злаковых растениях, таких как пшеница, рожь, ячмень и овес. Именно благодаря ему мука, разведенная водой, становится упругой и эластичной, превращается в тесто. Другое название глютена — клейковина.

Смоченный водой, сырой глютен имеет сероватый цвет и представляется в виде сплошной массы, липкой, эластичной, гибкой; в сухом виде он просвечивает и безвкусен.

Глютен в виде клейковины имеет большое значение в хлебопекарной промышленности, его содержание в муке является фактором, определяющим такие характеристики теста, как эластичность и упругость при смешивании с водой, и служит одним из критериев определения качества муки.

Содержание клейковины в пшенице доходит до 80 %. В ржаной муке содержание клейковины очень мало.

Современные хлебопеки добавляют 4-6% клейковины только для улучшения структуры хлеба, а при разработке новых видов хлебной продукции, таких как печенье, кексы, вафли и бисквиты - от 20% до 40% клейковины. В составе начинок мучных и кондитерских изделий - до 50 % глютена от массы муки.

Глютен добавляют в хлеб, чтобы удешевить его производство, потому что его использование позволяет производить качественный хлеб из низкосортной муки. Под качеством подразумеваются визуальные параметры: такие как упругость, пышность и долгое хранение.

У многих людей существует непереносимость глютена. Чаще эта непереносимость проявляется в виде аллергической реакции, но в отдельных случаях может развиваться в болезнь под названием целиакия.

Целиакия — это наследственное заболевание, при котором глютен не просто вреден, а абсолютно токсичен для человека. Попадая в организм, он вызывает атрофию ворсинок кишечника, из-за чего питательные вещества, витамины и минералы плохо всасываются. В результате человек не получает с пищей самого необходимого, а обычные белки, жиры и углеводы становятся для него ядом

Раньше считалось, что целиакия — очень редкое заболевание. В наши дни, благодаря успехам диагностики, стало известно, что в некоторых странах распространенность целиакии достигает 1% (то есть 1 человек из 100 имеет ту или иную форму непереносимости глютена).

Болезнь не всегда начинается в детстве. Ее симптомы очень разнообразны, зависят от возраста и других факторов. Как правило, у детей младше двух лет целиакия проявляется поносом, вздутием живота, истощением, отставанием в росте и развитии.

Из питания лиц с целиакией исключаются глютен-содержащие продукты из пшеницы, ржи, ячменя и овса. Из злаковых продуктов разрешаются кукуруза, рис, греча. Многим больным с целиакией не рекомендуется цельное молоко (но возможен прием кисломолочных продуктов) в связи с частой непереносимостью молочного сахара лактозы.

Рекомендуется употребление специальных безглютеновых продуктов, сертифицированных для употребления лицами с целиакией. На этикетках таких продуктов стоит знак — перечеркнутый колос.

***Источник информации: Управление Роспотребнадзора по Тюменской области***