**ПАМЯТКА**

**ПЛЮСЫ БЕЛОГО ХЛЕБА:** Дарит нам энергию, так как белый хлеб богат витаминами и минералами. Способствует лучшему функционированию сердечной мышцы и сосудов, а также системы кроветворения. Еще одно преимущество белого хлеба перед черным – он легче усваивается. Это необходимо при реабилитации и восстановлении организма в послеоперационный период либо после обострений хронических заболеваний.

**МИНУСЫ БЕЛОГО ХЛЕБА:** Очень беден клетчаткой, поэтому он не способен долго удовлетворять аппетит. Также он обычно содержит добавленные сахара и повышает гликемический индекс. При всех этих эффектах частое употребление белого хлеба связано с развитием диабета, сердечно-сосудистых проблем и избыточного веса.

**ПЛЮСЫ ЧЕРНОГО ХЛЕБА:** Влияет на уровень холестерина в организме (уменьшает количество плохого), делает сосуды чище. Уменьшает количество сахара в крови, в связи с этим его можно порекомендовать людям с таким заболеванием, как сахарный диабет. Помогает выводить из организма шлаки, потому что содержит достаточное количество грубой клетчатки. Болезни сердца (ИБС) у людей, употребляющих в пищу изделия из темных сортов муки, встречаются на 30% реже.

**МИНУСЫ ЧЕРНОГО ХЛЕБА:**  Имеет газообразующие свойства. Он содержит больше клетчатки, чем белый. Поэтому усвоение организмом происходит труднее.

Какой хлеб полезнее – белый или черный? Что вы сами думаете? Я думаю - "все хорошо в меру".

Подборку сделала ученица 7 «А» класса ТМК ОУ «Дудинская школа №3» Кошкарева Лиля. Февраль 2020 года.