

2015-04-26 **Хлеб всему голова**



Известно, что потребляемые нами рыба, куры, колбаса и другие изделия из мясных и рыбных продуктов; напитки, соки, молочные продукты содержат консерванты, «безвредность» которых весьма сомнительна. И картофель может содержать энное количество яда, которым его обрабатывают (неоднократно), и основной продукт питания – хлеб тоже стало невозможно есть без опасения за свое здоровье.

В магазинах и киосках продают хлеб не «пшеничный» и не «ржаной» (так называемый при продаже), а «белый» и «серый». Невкусный, он крошится при нарезке и быстро плесневеет.

Для получения «белизны» пшеничную муку неоднократно просеивают. При этом удаляются минеральные соли, витамины, клейковина. В муку добавляют различные вещества, чтобы она не подвергалась порче жуками, грызунами, червями, и они не прикасаются ни к ней, ни к хлебобулочным изделиям. Ржаная мука – тоже «обдирная». Из нее черный хлеб пекут с какими-то добавками на закваске, требующей критической проверки специалистов. Пшеничные, ржаные отруби со всеми необходимыми для здоровья человека микроэлементами и жизненно-важным витамином В, идут ... на корм курам и животным.

Люди покупают такой хлеб и хлебобулочные изделия (за немалые деньги), и едят, ведь альтернативы-то нет!

От ежедневного суммарного воздействия консервантов и химических веществ организм человека рано или поздно дает «сбои». Постепенно или внезапно может нарушиться работа сердца, органов пищеварения или возникнуть другие грозные заболевания, которые врачи ежедневно наблюдают, и всё чаще выписывают справки о смерти как пожилым, так и людям в молодом возрасте...

Вспомним голодные послевоенные 1945, 1946, 1947 годы. «Основной продукт питания» тогда пекли из цельной ржаной муки, и его люди получали по карточкам – 400 граммов вкусного и полезного душистого ржаного хлеба! Никакие консерванты не добавляли. Выпечка «суррогата» тогда была невозможна. Я был свидетелем того, как наши люди при таком недостаточном, но полезном питании после основной работы восстанавливали разбитые бомбами кинотеатры, магазины, улицы Воронежа в короткие сроки. И скоро цены на товары и продукты питания стали снижаться!

В настоящее время необходимо срочно обратить внимание на выращивание лучших сортов пшеницы и ржи в достаточном количестве, что имеет значение не меньше, чем создание самой совершенной техники (владеть которой обязаны люди с хорошим здоровьем).

Надо вспомнить опыт академика Вавилова, накормившего хлебом людей России с 1927 года. Высококачественный хлеб в довоенное время и во время Великой Отечественной войны укреплял здоровье и силы наших воинов, и, несомненно, способствовал нашей Великой Победе. Выпечка хлеба по рецептам того времени актуальна и в наши дни.

Выращивание зерна без гербицидов (о них не слышали до 1950 года), выпечка на закваске и без консервантов должна подлежать государственному контролю. Хлеб не должен очищаться от микроэлементов, витаминов и лишаться клейковины.

Хлеб, который может реально поддерживать здоровье нашего народа, способствовать

предупреждению грозных болезней, сегодня дороже золота, алмазов и всех других полезных ископаемых.

В.А Кузнецов,
врач высшей категории Воронежской городской поликлиники № 1