



Home » Здоров'я » Не білий і не батон: який хліб визнали найкориснішим для здоров'я

## Не білий і не батон: який хліб визнали найкориснішим для здоров'я

ДЕРЕВ'ЯНКО ГЕЛЕНА — 22 Травня 2026, 13:46 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Вчені та дієтологи заявили, що найкориснішим видом хліба для щоденного раціону є цілнозерновий. Такий продукт містить більше клітковини, вітамінів і мінералів, а також допомагає підтримувати стабільний рівень енергії протягом дня.

Про це повідомляють профільні дослідження у сфері харчування та дієтології.

Фахівці пояснюють, що головна перевага цілнозернового хліба полягає у використанні зерна разом із оболонкою та зародком. Саме в цих частинах міститься найбільше корисних речовин, зокрема вітамінів групи В, магнію, заліза та антиоксидантів.

На відміну від білого хліба та батона, цілнозерновий продукт довше забезпечує відчуття ситості та не провокує різких стрибків цукру в крові. Через це його часто рекомендують людям, які контролюють вагу або хочуть уникати постійного відчуття голоду.

Дослідження також показують, що регулярне вживання цілнозернових продуктів позитивно впливає на серцево-судинну систему. Клітковина допомагає підтримувати нормальний рівень холестерину та покращує роботу кишківника.

Дієтологи наголошують, що під час вибору хліба важливо уважно читати склад продукту. Справжній цілнозерновий хліб повинен містити саме цілнозернове борошно, а не лише додані висівки.

Фахівці також радять уникати продуктів із великою кількістю цукру, підсилювачів смаку та зайвих добавок. Чим простіший склад хліба, тим кориснішим він вважається.

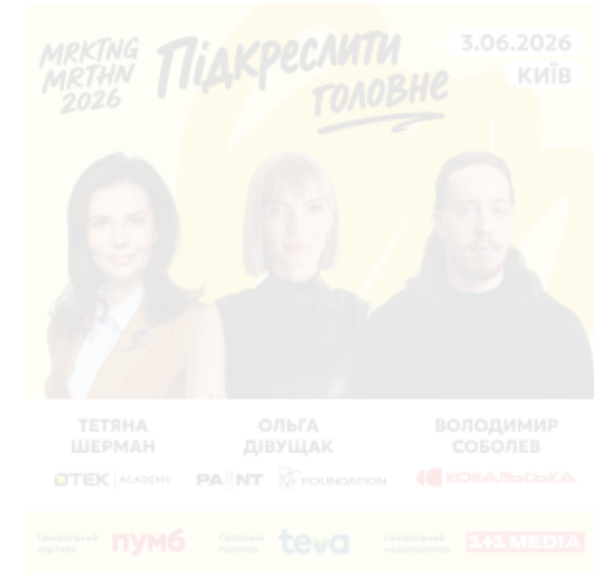
Окремо експерти звертають увагу, що найкращим варіантом є хліб із мінімальною кількістю дріжджів та без надлишку штучних компонентів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

хліб



### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

13:46 Не білий і не батон: який хліб визнали найкориснішим для здоров'я

13:38 Вчені знайшли простий спосіб "перепрошити" мозок на щастя

13:31 Що буде з магнітними бурями на вихідних: з'явився новий прогноз

13:22 Росія рекордно розпродас золоту: у Кремля проблеми з грошима

13:13 Путін хоче сховати ядерні ракети на дні моря: у НАТО забили на сполох

13:09 Українців опередили про ризик перебоїв із газом після атак РФ

13:00 Конфлікт у транспорті: дівчина вдарила військового у тролейбусі

12:48 Вїзд із родичем: чи дозволять супровід тещі з інвалідністю

12:39 Авто глухне просто на світлофорі? Проблема, яку водії ігнорують роками

12:25 Кава натщесерце може шкодити організму: лікарі пояснили приховану небезпеку

LOAD MORE

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

### ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)  
[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)  
[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)