По результатам лабораторных исследований хлеба, хлебобулочных изделий, проведенных в 2016 году необходимо отметить, что такие опасные контаминанты как пестициды, микотоксины, соли тяжелых металлов в хлебе и хлебобулочных изделиях не обнаружены. Однако, в ходе лабораторных исследований установлено, что 15, 5 % исследованных образцов хлеба в г. Новочебоксарск не отвечали установленным нормативам по физико-химическим показателям, таким как повышенное содержание влаги в мякише, а также повышенная кислотность, в среднем по Чувашской Республике – 7% исследованных проб хлебобулочных изделий не отвечали нормативам. Все исследованные образцы хлеба по радиологическим показателям соответствовали гигиеническим нормативам.

Хлеб и хлебобулочные изделия традиционно занимают важное место в питании россиян.

По данным научно- исследовательских институтов РАМН и РАСХН проведенные исследования структуры питания населения подтверждают широкое распространение дефицита ряда микронутриентов, в частности железа (20-40%), кальция (40-60%), йода (до 70%).

Одним из наиболее действенных мер профилактики заболеваний, связанных с дефицитом микронутриентов является обогащение продуктов питания массового потребления витаминами и микроэлементами. В этой связи наиболее приемлемым считается обогащение хлеба и хлебобулочных изделий как продуктов повседневного спроса.

С хлебом организм получает все необходимые для жизни вещества. Белки, углеводы, витамины и минеральные вещества, содержащиеся в зерне ржи или пшеницы, долго сохраняют свою биологическую активность.

В среднем в зерне пшеницы или ржи содержится 10-13 % белка, 60-70% углеводов, 2-4% жиров. В хлебе много витаминов группы В: тиамин (В1), рибофлавин (В2), никотиновая кислота (РР). Хлеб содержит также необходимые для нормальной жизнедеятельности человека минеральные вещества: кальций, фосфор, калий, натрий, железо.

Но в процессе переработки зерна в муку происходит слущивание оболочек, где в большей степени содержатся витамины, минеральные вещества, поэтому чем выше сорт муки из которой выпечен хлеб, тем меньше в нем содержится микронутриентов.

Низкое содержание микронутриентов в хлебе обусловлено также природным дефицитом некоторых микроэлементов в земле и воде. Например, недостаток йода на большей части территории нашей страны, в том числе и в Чувашской Республике, является причиной низкого содержания этого микронутриента в зерне и, соответственно, в хлебе.

В последние годы большое внимание уделяется обогащению хлеба различными полезными веществами, придающими ему лечебные и профилактические свойства.

Диетические хлебобулочные изделия предназначены для лечебного питания больных людей, а также профилактического питания, особенно для людей, имеющих предрасположенность к тем или иным болезням, а также лиц, проживающих в экологически не благополучных регионах страны, пожилых людей.

Лечебный и профилактический эффект от употребления диетических хлебобулочных изделий обеспечивается либо введением в рецептуру необходимых дополнительных компонентов, либо исключением нежелательных, а также изменением технологии их приготовления.

Предприятиями хлебопекарной промышленности в настоящее время выпускаются хлебобулочные изделия с повышенным содержанием пищевых волокон (хлебцы докторские), которые показаны при атониях кишечника; с пониженным содержанием углеводов (хлеб молочно- отрубной), предназначенные для больных сахарным диабетом, при ожирении, ревматизме; с повышенным содержанием йода (хлеб «Мурманский», хлеб «Северный» с ламинариями), которые показаны при нарушении функции щитовидной железы.

Кроме того предприятиями республики вырабатываются хлебобулочные изделия с различными зерновыми добавками:

- многозерновые сорта хлебобулочных изделий («7 злаков», «8 злаков»), в их состав входит по нескольку видов муки, злаков и хлопьев, а также семена подсолнечника, кунжута, льна;

- цельнозерновые сорта: (хлеб «Пучах»), содержащий осолодованное цельное зерно ржи, хлеб «Овсяной», вырабатываемый из дробленого овса и овсяных хлопьев;

- хлебобулочные изделия с отрубями, зародышами пшеничными (батоны «Оздоровительный», «Столичный», «Здоровье», «Витаминный», лепешка с отрубями и другие наименования).

В хлебобулочных изделиях с различными зерновыми добавками повышено содержание белков, пищевых волокон, витаминов группы В, провитамина А, витамина Е, минеральных веществ, что благотворно влияет на здоровье человека.

Таким образом, специалисты территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск напоминают, что злаки являются важной частью рациона, и рекомендуют чаще употреблять цельнозерновой хлеб, а также каши из цельного зерна.