

Η Διατροφική αξία του ψωμιού

Ένα από τα βασικότερα συστατικά της διατροφής του ανθρώπου είναι το ψωμί. Θα πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά μαζί με άλλα δημητριακά και αποτελεί βασικό στοιχείο της Μεσογειακής Διατροφής.

Είναι πλούσιο σε:

1. Γλουτένη (βοηθά στην ανάπτυξη των μυών)
2. Άμυλο (ενέργεια για τον οργανισμό)
3. Κυτταρίνη (καλή πέψη και καλή λειτουργία του εντέρου)
4. Φυτικές ίνες (μειώνουν τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια στο αίμα)
5. Βιταμίνη E (αντιοξειδωτική δράση)
6. Βιταμίνες του συμπλέγματος B (καλή κατάσταση του νευρικού και πεπτικού συστήματος και του δέρματος)