**ЩО ТАКЕ ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ?**

Мабуть, кожен із нас чув, що каші корисніші за макарони. Але ж одразу виникає запитання: чому так, адже макарони роблять із борошна, а борошно — із зерна? То яка різниця?

Різниця таки є. Здебільшого в борошно йде лише серединка зернинки, так званий ендосперм, а от доволі жорстка оболонка (висівки) та зародок зерна в борошно не потрапляють. Тому що занадто велика спокуса з борошна випікати високий пухкий хліб, який має такий гарний вигляд, та й на смак м’який і ніжний (а висівки аж ніяк пухкості не сприяють).

Але ж левова частка користі зерна — саме в оболонці та зародку! В ендоспермі містяться речовини для живлення паростка під час проростання (вуглеводи, білки), а вітамінів та мінералів у ньому зовсім мало. А от висівки багаті на антиоксиданти, вітаміни групи В, клітковину та рослинні волокна, які так потрібні для правильного травлення. Самий зародок — справжня скарбниця, у якій велика кількість вітамінів, мінералів (мідь, магній, цинк), білків і здорових корисних жирів.

Тож тим, хто любить поласувати хлібом, варто обирати види, на яких вказано, що продукт зроблено з цільнозернового борошна. А ще краще випікати хліб самостійно, купуючи цільнозернове борошно. Маючи на кухні хлібопічку, це зовсім нескладно і під силу навіть дітям від 10 років (звісно, під наглядом батьків).

Ну а ще простіший спосіб споживати зернові правильно — їсти каші, з яких ми і починали нашу розмову!