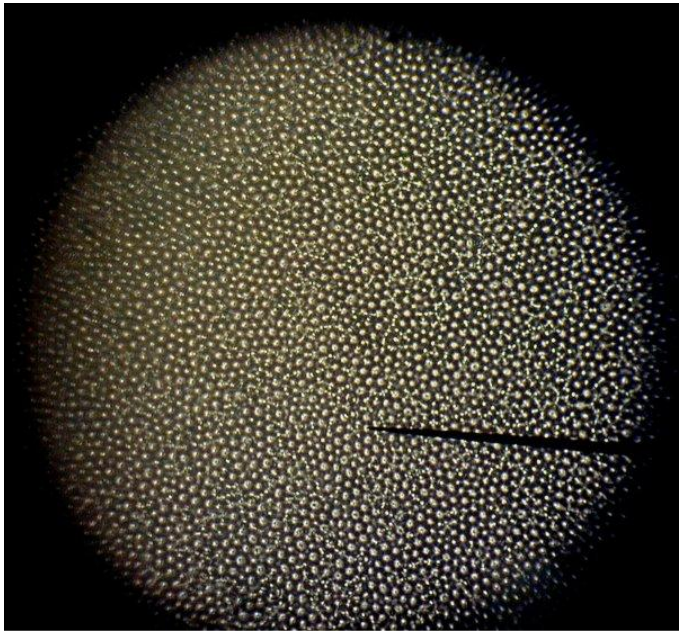
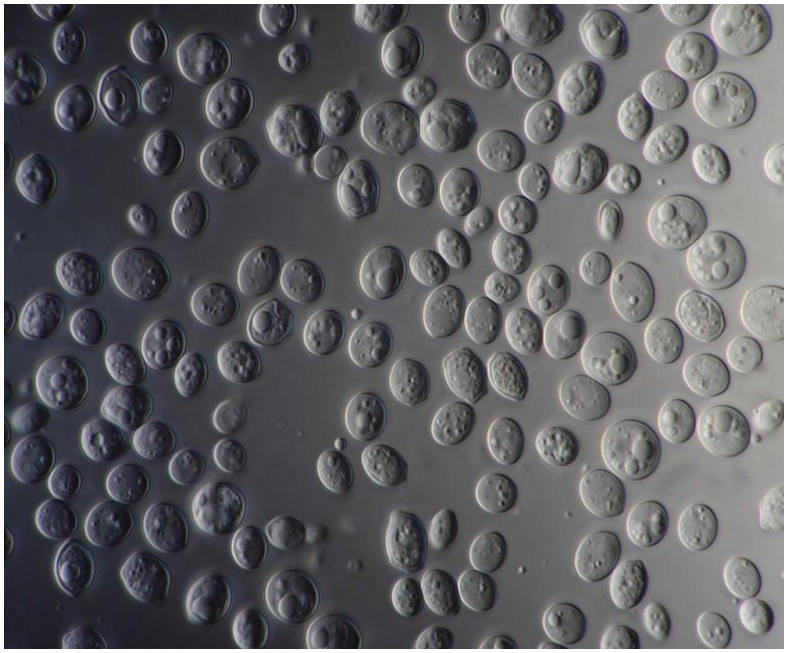
Вред дрожжей и дрожжевого хлеба: миф или реальность?

Saccharomyces cerevisiae

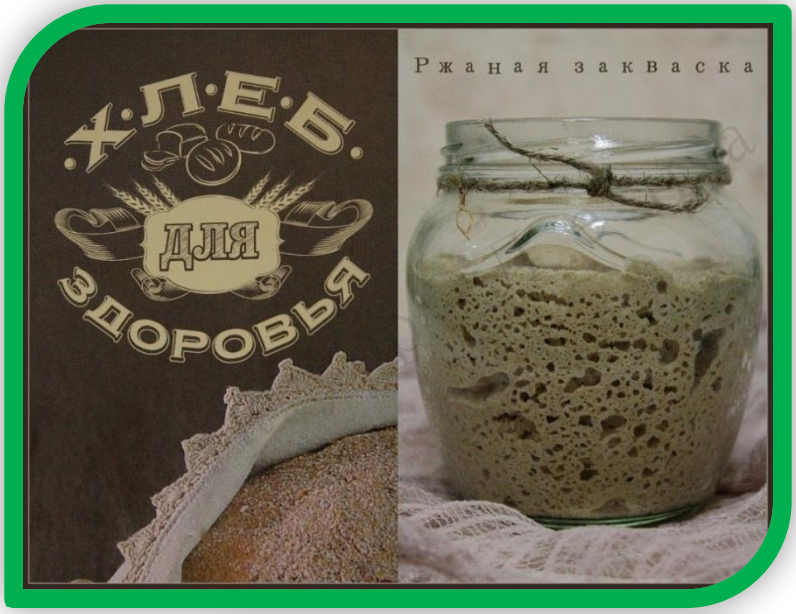
- **Пекарские дрожжи — вид одноклеточных микроскопических (5—10 мкм в диаметре) грибков (дрожжей) из класса сахаромицетов, широко используемый в производстве алкогольной и хлебопекарной продукции, а также в научных исследованиях.**





История применения дрожжей – в первую очередь, в области пивоварения и хлебопечения – уходит своими корнями в глубокую древность. Древние египтяне уже в 1200 г.до н.э. умели печь хлеб на дрожжевой закваске, а еще раньше, в 6000 г. до н.э., варить пиво.

- В хлебопечении активное использование дрожжей началось в 40-е годы XX века. До этого хлеб традиционно пекли на хмелевых, солодовых, ржаных или других видах заквасок, а его приготовление было своеобразным ритуалом для каждой семьи.



ПОЛЬЗА ДРОЖЖЕЙ

- являются диетическим белковым продуктом(до 66 % белков),
- множество витаминов и минералов (калий, фосфор, магний, кальций, железо, витаминов группы В)
- Применяются при заболеваниях кожи (акне, дерматите, фурункулезе) и для заживления ран и ожогов.
- употребляются в пищу при язве, гастрите, колите, энтероколите, низком тонусе ЖКТ и сниженной секреции пищеварительных желез.
- Используются в косметологии

ВРЕД ДРОЖЖЕЙ

- пожирают полезную микрофлору желудочно-кишечного тракта
- способствуют проникновению патогенных микроорганизмов в пищеварительный тракта, в кровь и в организм в целом.
- понижают сопротивляемости организма
- повышают восприимчивости к воздействию ионизирующих излучений
- Вызывают быструю утомляемость мозга
- разрушают мембраны клеток, способствуя онкологическим заболеваниям.

- Профессор Кельнского университета Герман Вольф в течение 37 месяцев выращивал злокачественную опухоль в пробирке с раствором дрожжевого грибка. Размер опухоли утраивался в течение одной недели, но как только из раствора убирали дрожжи - опухоль погибала. Отсюда был сделан вывод, что в экстракте дрожжей содержится вещество, определяющее рост раковых клеток

- Однозначно утверждать о том, вредны ли дрожжи в хлебе, нельзя. На просторах Интернета ведутся жаркие дискуссии на тему пользы и вреда дрожжевой выпечки, однако 100%-ных доказательств ни у одной, ни у другой стороны нет