Дрожжи

Дрожжи бывают разные

- Дрожжи могут как полезными, так и не очень. А очень. А точнее сказать вредными или даже ядовитыми из-за добавок и процесса обработки.

А что это такое?

Как нам известно: дрожжи это не что иное как грибы. Они бывают засушенными или свежими(свежие дрожжи хранятся не долго). А вот настоящие дрожжи- это хлебная закваска, в составе которой нет вредных веществ, а только польза!

Начнём вреда этого продукта

- *Еще наши прадеды говорили, что хлеб - Дар Божий, и что хлеб – всему голова. Но пекли они его отнюдь не на термофильных дрожжах (появившихся лишь к середине прошлого века) и не из белой «пустой» муки. Сегодня на утверждении о безусловном вреде дрожжей и муки «первого сорта» сходятся десятки уважаемых источников и бесконечное количество диетологов.*

Клетки дрожжей убивают чувствительные, менее защищенные клетки организма путем выделения в них ядовитых белков малого молекулярного веса. Токсичный белок действует на плазменные мембраны, увеличивая их проницаемость для патогенных микроорганизмов и вирусов. Дрожжи попадают вначале в клетки пищеварительного тракта, а потом уже в кровяное русло. Таким образом, они

А теперь о полезном

- Так, бездрожжевой хлеб полезен тем, что лучше усваивается и облегчает процесс пищеварения. Во многом это связано с его грубостью и плотностью: плотный мякиш в пищевом комке способствует более активной работе кишечника, благодаря чему активизируется работа мышц пищеварительного тракта, лучше усваивается пища, да и польза для кишечника присутствует - он тренируется и становится здоровее.

Спасибо за внимание!!!