



ХЛЕБ «ШОТЛАНДСКИЙ»

С НИЗКИМ
ГЛИКЕМИЧЕСКИМ
ИНДЕКСОМ

Подтверждено исследованиями
СПб гос. академии им И.И.Мечникова

Для диетического питания и поддержания оптимального веса

Хлеб «Шотландский» - мягкий ароматный многозерновой хлеб **с низким гликемическим индексом**. Содержит богатый комплекс «медленных» углеводов, которые при расщеплении равномерно отдают энергию, обеспечивая длительное чувство насыщения и помогают контролировать вес.

Обладает превосходным вкусом, долго сохраняет свежесть, отлично подходит для бутербродов, сэндвичей и тостов.

Хлеб «Шотландский»
С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ
рекомендован

СПб гос. академией им. И.И. Мечникова при:

- сахарном диабете
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- для питания лиц с избыточной массой тела

Такие разные углеводы

Все углеводы, попадая в организм с пищей, увеличивают уровень глюкозы в крови. Но углеводы, содержащиеся в разных продуктах, увеличивают уровень глюкозы с различной скоростью. Фактором скорости усвоения углеводов является **Гликемический индекс (ГИ)**. Он определяет способность углеводов повышать уровень сахара в крови по сравнению с чистой глюкозой (ее ГИ = 100). По этому признаку все углеводы делятся на «хорошие» и «плохие».

Одним из основных источников «хороших» («медленных») углеводов является **многозерновой хлеб**, такой как хлеб **«Шотландский»**, содержащий большое количество цельных зерен. Продукты с низким ГИ способствуют продуктивной умственной деятельности, снижают риск заболеваний сердца, инсультов и рака и рекомендуются тем, кто следит за своим весом.



ХЛЕБ «ШОТЛАНДСКИЙ»



В состав хлеба **«Шотландский»** входят овсяные хлопья, пшеничные отруби, семена подсолнечника, льна и тыквы. Эти злаки являются богатым источником пищевых волокон, жирных кислот, протеина, кальция, калия, цинка, марганца, селена фосфора и витаминов групп В, С, Е и РР. Каждое зерно по своему увеличивает энергию организма, что плодотворно сказывается на здоровье.