Не случайно в Финляндии разработана и успешно внедряется государственная программа «Рожь».

Каждый финн знает: ему необходимо около 25 г клетчатки в день или 6…9 кусочков ржаного хлеба (минимум – 5 кусочков). 5 г клетчатки можно получить из:

- 1 кусочка ржаного цельнозерного злеба, или

- 5 морковок, или

- 5 картофелин, или

- 4 пучков салата, или

- 400 г спаржи, или

- 1 длинного цельного огурца.

Никто и никогда не посоветует вам съесть 25 картофелин или 20 пусков салата, чтобы обеспечить дневную норму клетчатки. Если мы хотим получить больше клетчатки, то следует говорить о хлебе. Ржаной хлеб из цельносмолотой муки дает нам сытость, регулирует уровень сахара в крови, следит за давлением крови, кишечник работает исправно.

Согласно финским рекомендациям норма потребления ржаного хлеба должна обеспечить 1/3 калорий в день, т.е. 6…9 кусочков мужчинам, 5…7 кусочков – женщинам

(1 кусочек хлеба – 30г).

Сегодня очень важно объяснять людям значение цельнозернового ржаного хлеба и хлеба из муки грубого помола. Ранее об этом не говорили. Исследования помогли обосновать полезность ржаного цельнозернового хлеба. В 60-е годы Финляндия была второй страной, где средний порог смертности составлял 50 лет у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому уже в 70-х годах было рекомендовано употребление в пищу обезжиренного молока и ржаного хлеба.

Информация взята из книги "Энергия ржи для здоровья человека" / Сысуев В.А., Кедрова Л.И., Лаптева Н.К., Уткина Е.И. Вяянянен М., Никулина Т.Н., Киров: НИИСХ Северо-Востока, 2010. с разрешения автора.