



АЗБУКА ВКУСА

На завтрак – «моментальная» каша, на обед – «быстрый» суп, на ужин – сосиски. Так питаются многие из нас, забывая о том, что такая еда далеко не всегда безопасна.



Наш эксперт – специалист по питанию, медицинский психолог, руководитель клиники для похудения Елена МОРОЗОВА:

Суп

Покупая супы моментального приготовления, стоит помнить о том, что они содержат минимум полезных веществ. А вот соли, консервантов, вкусовых добавок и химических красителей в «быстрых» супах слишком много. Если вы все-таки решили приобрести этот продукт, не поленитесь изучить состав. При этом не стоит ориентироваться на рисунок на этикетке. Производители, изображая на упаковке аппетитную курочку, яркую зелень или морепродукты, пытаются убедить, что данные ингредиенты содержатся внутри. Однако на самом деле вместо мяса или рыбы в супе могут присутствовать лишь химические добавки с определенным вкусом.

Впрочем, есть определенная категория супов, которая все же содержит сушеное мясо и зелень, но при этом необходимо учитывать, что данные составляющие прошли сильную термическую обработку. Высушивают продукты для полуфабрикатных супов двумя способами. Наиболее

Быстрая и опасная

«Сухие бульоны» на 50–70% состоят из химических добавок



распространенным и дешевым является удаление влаги при высоких температурах (100–120 градусов С). Такое воздействие приводит к разрушению практически всех витаминов: их конечная концентрация не превышает 25% от первоначальной величины.

Что касается бульонных кубиков, то они не просто бесполезны, но в некоторых случаях могут нанести вред здоровью. «Сухие бульоны» на 50–70% состоят из химических добавок (глутамат натрия, красители, консерванты и соль). А экстрактивные компоненты, которые содержатся в данном продукте, сами по себе не несут биологической ценности и зачастую плохо усваиваются. Поэтому сильнее всего рискуют люди с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Каши

Среди людей, пытающихся правильно питаться, широкое распространение получили каши, которые достаточно залить кипятком. Любое быстрое приготовление круп достигается предварительной обработкой паром, что способствует потере необходимых питательных веществ. Поэтому каши, которые завариваются кипятком, обладают крайне малой питательной ценностью. Вдобавок они также включают различные консерванты, красители и вкусовые добавки (ароматы ягод, орехов, ванилина и др.). Второй особенностью таких каш является очень высокое содержание сахара, что повышает их калорийность.



Картофельное пюре

Залил горячей водой, перемешал и съел. Это, безусловно, удобно, однако вовсе не так полезно, как хотелось бы. Суть технологического процесса в данном случае аналогична, что и для высушивания мяса или зелени. Однако многие производители для удешевления производства применяют не высушенный картофель, а крахмал, наполняя его различными искусственными ингредиентами. Таким образом, этот продукт переходит из категории бесполезных в категорию вредных.

«Моментальные» каши почти не содержат витаминов и микроэлементов

ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ МАЗЬ Траумель С

**Лечит травмы,
устраняет боль
и воспаление**

Препарат Траумель С известен своим мощным противовоспалительным действием. Растительные компоненты мази Траумель С снижают боль в мышцах и суставах, нормализуют кровообращение в месте травмы и устраняют воспалительный процесс.

Траумель С применяется при растяжениях, ушибах, вывихах, переломах, при заболеваниях суставов и мышц (артритах, миозитах).

Мазь наносят утром и вечером и втирают аккуратными движениями. Возможно наложение мазевой повязки.

Спрашивайте в аптеках.



-Heel
www.traumeel.com

Реклама

Сосиски, сардельки, пельмени

Покупая в магазинах различные полуфабрикаты, необходимо помнить несколько простых правил.

- Изучите состав продукта. Для того чтобы продлить срок годности товара, производители добавляют различные консервирующие компоненты. Они, как правило, маркируются буквой «Е» с различным числовым индексом. Большое количество таких Е, указанных в составе, свидетельствует о низком качестве сырья. Вероятнее всего, для изготовления сосисок и пельменей в данном случае применялось низкосортное мясо и отходы мясоперерабатывающей промышленности. При этом не стоит забывать,



что производители могут использовать безвредные консерванты, например аскорбиновую кислоту, которая маркируется как Е-300.

- Посмотрите, какие красители и стабилизаторы цвета содержатся в составе продукта, отдавая предпочтение натуральным ингредиентам. Если в качестве основного компонента, стабилизирующего цвет, добавляется нитрит натрия (Е-250), лучше отказаться от покупки.

Хотя концентрации этого вещества микроскопические, но при регулярном и чрезмерном потреблении таких продуктов могут возникнуть проблемы со здоровьем.

- Обращайте внимание на калорийность продуктов и соотношение белков, жиров и углеводов. Это позволит также оценить качество полуфабрикатов. К примеру, в изделиях из мяса птицы, которое считается диетическим, количество белков должно быть больше, чем количество жиров. Если же наблюдается противоположная картина, то это свидетельствует о наличии жировых эмульсий, которые применяются для удешевления продукции. Поскольку водно-жировая эмульсия имеет неприятный запах, для его устранения добавляют различные вкусовые добавки и ароматизаторы. Если на изделии указано использование свинины, то помните: данный продукт не может иметь низкую калорийность, в противном случае мясо просто заменили на более дешевые ингредиенты.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Алексей
Суханов:

– Не ешьте фастфуд, берегите себя. Для себя я давно исключил эту отраву. Лучше воздержаться, чем есть что попало и превращаться в биомассу, которая не обращает внимания на свой организм и здоровье.

Александра БОРИСОВА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ