

# АЗБУКА ВКУСА

>> ПОДСЛАСТИТЕЛИ ОБЛАДАЮТ СИЛЬНЫМ ЖЕЛЧЕГОННЫМ ЭФФЕКТОМ

## Еда без вреда

В угоду стройной фигуре и здоровому образу жизни многие продукты мы делаем персонами нон грата на наших столах. Но оправдано ли это?



Рассказывает специалист по питанию, медицинский психолог, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА.

### Картошка

Самый распространенный гарнир на наших столах – картофель, но если у человека избыточный вес, он худеет или страдает сахарным диабетом, то картошечка для него должна стать деликатесом, есть ее полагается изредка, понемногу и в первой половине дня. Всем остальным можно не волноваться: отварной, в мундире или запеченный картофель – это полезный продукт, который содержит витамин С, витамины группы В, фолиевую кислоту, соли магния, фосфора, кальция, микроэлементы – цинк, медь, марганец, йод. Этот продукт – рекордсмен по содержанию калия, он обязателен в лечебных диетах при проблемах с почками, сердцем и желудком. Сок сырого картофеля эффективен при лечении язвы желудочно-кишечного тракта, снижает уровень кислотности в желудке и лечит гастрит. Так что полностью исключать из рациона этот продукт нельзя.

Если и стоит от чего-то отказаться, то это от картофеля фри. Помимо высокой калорийности (180–250 ккал) он еще и содержит трансжиры. Они



### Выбирайте картошку с темной кожурой, в ней меньше крахмала

увеличивают риск развития сахарного диабета, снижают количество мужских половых гормонов, повышают уровень холестерина и даже передаются с молоком матери, снижая иммунитет новорожденного.

**Совет.** Если стараетесь вести здоровый образ жизни, выбирайте картошку с розовой или темной кожурой. В таких клубнях меньше крахмала, чем в картофеле со светлой кожей, кроме того, углеводы из «цветной» картошки усваиваются медленнее, чем из белой. А это значит, что шансов поправиться от сортов с темной кожурой меньше.

### Шоколад

Одним из самых любимых лакомств является шоколад, но, ведя борьбу с лишним весом, мы часто отказываемся от него. К радости всех сладкоежек, objevляем – шоколад есть можно, но только правильный. Чтобы выбрать такой, нужно знать о гликемическом индексе. Это классификация продуктов питания на основании вызываемого ими повышения уровня сахара в крови по сравнению с контрольным продуктом, например глюкозой. Чем ниже гликемический индекс продуктов, тем больше вероятность, что организм начнет использовать собственные жировые запасы. Так вот, индекс молочного шоколада 80, при этом в 100 г продукта 600 килокалорий. А горький шоколад имеет индекс примерно 30 и ту же калорийность. Попав в организм, он будет усваиваться около 3–4 часов, вызывая постепенный подъем уровня сахара в крови и избавляя вас от чувства голода в течение всего этого времени. А молочный переварится очень быстро – примерно за 30–40 минут. Делайте выводы – 600 килокалорий на полчаса или на половину рабочего дня?

**Совет.** Отдавайте предпочтение горькому шоколаду с содержанием какао не менее 70%.

### Сахар

«Белая смерть» стала вездесущей. Она есть не только в сладостях, но и в горьких напитках, острых соусах, колбасах, колбасках и во многих других продуктах, в которых трудно представить что-нибудь сладенькое. Именно поэтому нужно помнить, что суточная норма потребления сахара – не более 50 г. Исчерпать дневной лимит можно, если выпить полулитровую бутылку сладкой водички. Все, что сверх этого, вредно. Тем не менее исключить полностью из рациона сахар или предпочесть ему синтетические сахарозаменители нельзя. Соблюдая дневную норму, вы не нанесете вреда своему здоровью.

**Совет.** Избегайте сахарозаменителей. Ни один из них нельзя назвать полезным для организма, а некоторые подсластители могут и вовсе нанести вред (см. таблицу). Все заменители сахара обладают сильным желчегонным эффектом. У людей с заболеваниями желчевыводящих путей они могут обострить течение болезни. Исключение составляет лишь трава стевия – это совершенно натуральный безвредный подсластитель, который можно найти в любой аптеке.

Александра ТЫРЛОВА

### ВОПРОС-ОТВЕТ

#### Какой перец лучше?



**Хотелось бы узнать насчет болгарского перца: в каком больше витаминов – зеленом, желтом или красном и какой сорт полезнее?**

Ирина Волкова, Воронеж

Отвечает эксперт по качеству пищевых продуктов Надежда ФИЛИМОНОВА:

– Сорта красного перца лидируют в тройке «собратьев» по содержанию витаминов А и С. Этот овощ полезен всем, кроме детишек, склонных к аллергическим реакциям. Для них лучший вариант – зеленый, который также богат витамином С. В желтом перце много калия и фосфора, последний участвует в процессах кальциевого обмена, что очень важно для формирования костной системы ребенка, а также для восполнения дефицита кальция людям среднего и пожилого возраста. Но стоит знать: любой вид перца раздражающе действует на желудок, поэтому его нельзя употреблять сырым людям, которые страдают заболеваниями ЖКТ, а вот в тушеном виде – пожалуйста. Готовя блюда из перца, старайтесь убирать плодоножку, не вырезать слишком много мякоти: именно в этой «зоне» содержится больше всего витаминов и минеральных веществ.

#### Не кипятитесь!

**Чтобы избавиться от хлора, кипятить воду. Но слышала, что нельзя наливать в чайник воду из горячего крана. Почему? Ведь так вода вскипит быстрее!**

О. Е., Москва

Отвечает кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической нутрициологии Факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов Людмила КАРУШИНА:

– Не стоит экономить время! Химические соединения, которыми обрабатывают трубы для горячей воды, при кипячении становятся опасными для здоровья. Но кипятить холодную воду, для того чтобы избавиться от хлора, тоже бесполезно – кипячение не приводит к улетучиванию хлора. Лучше дайте воде отстояться в течение 10–15 часов.

Подсластитель	Влияние на организм
<b>Сахарин (E954)</b>	Является разрешенным в большинстве стран, однако медики не рекомендуют принимать его людям, страдающим диабетом. Ученые утверждают, что сахарин содержит канцерогенные вещества, из-за этого не рекомендуют употреблять напитки с содержанием сахарина на голодный желудок, а также и без одновременного потребления углеводной пищи. Полностью подозрения в том, что сахарин влияет на обострение желчнокаменной болезни, с него до сих пор не сняты.
<b>Цикламат (E952)</b>	С 1969 года запрещен в США, Франции, Великобритании и еще ряде стран из-за подозрения, что этот подсластитель провоцирует почечную недостаточность. В странах бывшего СССР наиболее распространен из-за низкой цены. В России его не рекомендуется принимать во время беременности и кормления грудью.
<b>Аспартам (E951)</b>	В 1985 году обнаружена химическая нестабильность аспартама: при температуре около 30 °С в газированной воде он разлагался на формальдегид (канцероген класса А), метанол и фенилаланин. Но на сегодняшний день считается самым безопасным сахарозаменителем, ведь доза канцерогена в нем признана незначительной.
<b>Ацесульфам калия (E950)</b>	Долгое время был запрещен в США. Продукты, содержащие этот подсластитель, не рекомендуют употреблять детям, беременным и кормящим женщинам.