

Красноярские учёные уверяют: «Доширак» не вреден

Едва ли не самой популярной пищей студентов и путешественников является лапша быстрого приготовления «Доширак». Однако ни один человек, заботящийся о своём здоровье, не будет злоупотреблять этим блюдом, опасаясь за сохранность желудочно-кишечного тракта.

Красноярские учёные из Сибирского государственного университета науки и технологий имени М. Ф. Решетнева изучили состав популярной лапши и сделали весьма положительные выводы. Исследованием заведовала доцент кафедры органической химии и технологии органических веществ Факультета химических технологий Елена Семиченко.

Учёные раскрыли состав «Доширака»: пшеничная мука, соль, крахмал, пальмовое масло, карбонат натрия, полифосфат натрия, сорбат калия, глутамат натрия, мальтодекстрин.

Теперь по порядку. Пшеничная мука находится в доме практически каждого россиянина. Опасного в ней ничего нет. Хотя и пользы тоже мало, так как при переработке зерна в нем уменьшается количество клетчатки и витаминов. Это касается и обычной муки, а также изделий из неё. Лучше покупать продукты из цельнозерновой муки.

Что касается пальмового масла, то учёный уверяет, что оно не очень полезно из-за насыщенных жиров, поскольку они способствуют образованию атеросклеротических бляшек, но вреда здоровому организму не принесут.



Глутамат натрия – то, чего принято опасаться в последние годы. Однако его опасность сильно преувеличена. Главное – употреблять в умеренном количестве. К слову, в любом бифштексе глутамата натрия в разы больше, чем в «Дошираке».

Последний ингредиент – мальтодекстрин. Несмотря на своё угрожающее название, изготавливается он из кукурузного крахмала, так что вреда организму не несёт. Более того, его добавляют даже в детское и диетическое питание.

По словам учёных, единственное, чем действительно плоха лапша, – низкое содержание белков и жиров.

«В тех количествах, в которых различные вещества содержатся в лапше, они не приносят организму вреда. Однако постоянно питаться только «Дошираком» нельзя, ведь в нем недостаточно белков и жиров. Пища должна быть разнообразной: необходимо есть больше овощей и фруктов, мяса, особенно говядины и свинины».

Остаётся только решить, верить учёным или считать, что это было заказное исследование от самой компании, выпускающей «Доширак». Бабр всё-таки советует своим читателям питаться более натуральной пищей.

[Новости Красноярского края - в Вайбере. Только эксклюзив! Подписывайтесь!](#)

[Читайте нас в Одноклассниках!](#)

[Читайте нас в Телеграме!](#)

Автор: Миша Ковальски © Babr24.com НАУКА И ТЕХНИКА, ЗДОРОВЬЕ, ОБЩЕСТВО, КРАСНОЯРСК 👁 8273
06.10.2018, 16:55 📌 1523

URL: <https://babr24.com/?ADE=181733> Bytes: 2863 / 2336 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Вайбер](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Красноярском крае и Хакасии:
krasyar.babr@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)