

Коварные обманщики. Продукты со скрытой калорийностью

Питаетесь условно диетическими продуктами, а всё равно не можете похудеть? Или, даже наоборот, вес растёт как на дрожжах? Быть может, всему виной продукты со скрытыми калориями. Давайте разбираться, какие продукты питания нас вероломно обманывают.

Фитнес-батончики, сухие завтраки — сахарная бомба

Приставка «фитнес», вроде как, сама по себе должна подразумевать низкокалорийность и пользу для фигуры. Но это не так. Кроме всего прочего, в фитнес-батончики добавляют шоколад, нугу, орехи, сухофрукты, различные вкусовые добавки и консерванты — и в этом случае о диетичности и пользе для здоровья не может идти и речи.

Возьмём для наглядного примера батончик с цельными злаками и шоколадом популярной марки Nestle весом 24 грамма. «Полезный завтрак на ходу без вреда для Вашей фигуры!» — гласит рекламный слоган. Пищевая ценность на 100 грамм — 370 килокалорий, из которых на углеводы приходится 69 грамм и на жиры — 7,2 грамма. При этом под быстрыми углеводами фактически имеется в виду сахар.

Для сравнения. Энергетическая ценность пончиков — 452 килокалории на 100 грамм. То есть «диетические» батончики по своей калорийности не так далеко ушли от жирных и сладких пончиков, главного врага стройной фигуры.



Помимо высокой калорийности, не внушает доверия и состав батончика — это шоколад, глюкозный сироп, сахар, инвертный сахарный сироп, пальмовое масло, а также эмульгаторы, амортизаторы, регулятор кислотности, антиокислитель.

Из той же оперы — «полезные» сухие завтраки. Тоже высококалорийные, с высоким содержанием сахара. Ученые из университета Тель-Авива выяснили, что регулярное употребление сухих завтраков негативно влияет на сердечно-сосудистую систему — всё из-за высокого содержания сахара. Притом огромное количество сахара нивелирует даже содержание в продукте цельных злаков, а также добавление в него некоторых витаминов.

Ну и ещё один продукт, который подаётся маркетологами как полезный, — это мюсли. Польза миглом нивелируется, если мюсли содержат в своём составе много сахара и сторонних добавок: злаковые зёрна зачастую запекают, добавляют шоколад, мёд, сироп или другие подсластители, а также усилители вкуса, ароматизаторы.



Впрочем, существуют и полезные мюсли. Выбирайте наиболее простой и классический состав: смесь цельных зёрен (пшеница, овес, ячмень) без термической обработки с сухофруктами или орехами. Иногда мюсли приправляются семенами льна, кунжута, подсолнуха.

Напитки покрепче — калорий побольше

Напитки — штука коварная. Жидкости, которые мы употребляем в течение дня, тоже вносят свой вклад в то, что мы полнеем. Чай с сахаром добавит калорий в ваш рацион.

Молочный коктейль, купленный с пиццей или гамбургером, тоже добавит калорий. Морс, питьевой йогурт, фруктовые соки и газировка — всё это содержит калории и сахар, а потому рискует осесть на фигуре в качестве жировых отложений.



Ну например, средняя калорийность персикового сока в тетрапаках — 55 килокалорий на 100 грамм. Сколько кружек сока мы можем выпить в течение дня?

Отдельно стоит рассказать про алкоголь. Вот где кладёшь калорий. И ведь алкоголь мы привыкли употреблять вместе с едой, так что выходит двойной удар по фигуре. Калорийность водки — 235 килокалорий, коньяка — 240, сухого вина — 65 килокалорий, пива — от 40 до 70, а ликёр может содержать до 300 килокалорий на 100 грамм.



Тем не менее существует, не поверите, винная диета. Придумали её, конечно же, французы. Винная диета относится к разряду кратковременных — на более долгих сроках, не ровен час, диета может развиться в алкоголизм. Суть в том, чтобы ежедневно выпивать 200 грамм сухого красного вина. Все остальные напитки (кроме воды) — под запретом. Исключается из рациона соль и сахар. Считается, что сухое красное вино в небольших дозах оказывает благотворное воздействие на сосудисто-кровеносную систему и сердце.

Сухофрукты и орехи. Главное — знать меру

Сухофрукты и орехи принято считать идеальными продуктами для полезного перекуса. Данные продукты действительно хорошо подходят для временного утоления голода: они хорошо насыщают организм, содержат полезные вещества и микроэлементы.

Однако в больших количествах употреблять их не стоит. Сухофрукты за счёт потери влаги стали очень сахаристыми, что повышает уровень их калорийности. Кроме того, на производстве сухофрукты подвергаются химической обработке красителями и сернистым газом — ради придания им яркого цвета и блеска.

Что касается орехов. Они содержат полезные жиры (в частности, Омега-3, который отвечает за состояние волос и ногтей), а также растительный белок (укрепляет сосуды). Главное правило — употреблять орехи в меру, в ограниченном количестве, потому как они высококалорийны (в среднем на 100 граммов приходится 600 килокалорий) и тяжело усваиваются пищеварительной системой. Маленькая горсточка 20–25 граммов орехов в день — и больше не надо. Кроме того, орехи — продукт аллергенный, аллергическая реакция на них встречается довольно часто.

Йогурты: много добавок, мало бактерий

Из рекламы мы все помним, что йогурты нормализуют обмен веществ, улучшают пищеварение, содержат полезные бактерии. Но так ли это на самом деле?

Проверки Росконтроля показывают, что бактерий, которые полезны для организма, в популярных йогуртах зачастую в 100 раз меньше нормы. Зато много пищевых добавок: стабилизаторов (придают вязкость), регуляторов кислотности, красителей и ароматизаторов. Добавки безопасные, но пользы они точно не прибавляют. В йогуртах также много сахара — при этом проверки Росконтроля показывают, что производители на этикетках занижают уровень сахара, что является серьёзным нарушением.



Скрытые калории — они повсюду. Приправка в виде соуса или майонеза, обжарка на растительном или оливковом масле, куриная кожа с окорока — всё это прибавляет блюду калории. К слову, корочка хлеба, которую привыкли считать менее калорийной, на самом деле более калорийна, чем мякиш.

Вывод, пожалуй, из всего вышесказанного нужно сделать только один: главное — знать меру. Ну и без фанатизма — как в пищевом гедонизме, так и в стремлении скрупулёзно контролировать ежедневный рацион.

Автор: Алиса Беглова © SmartBabr НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 👁 8181 18.10.2020, 19:12
👤 3

URL: <https://babr24.com/?IDE=273511> Bytes: 7169 / 6085 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
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: krsyar.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](#)