

## Недиетические продукты

Как утверждают диетологи, среди «низкокалорийных», «диетических» и «обезжиренных» продуктов, широко представленных в наших магазинах, далеко не все способствуют снижению веса.

К ним, в частности, относятся:

Йогурты с добавлением подслащённой овсянки с орехами и изюмом или шоколадных кусочков и бисквита. В них содержится в среднем 28 граммов сахара и 220 ккал, что эквивалентно конфете среднего размера.

Энергетические батончики. Основная составляющая таких батончиков — кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, что практически эквивалентно сахару. Конечно, в батончиках содержится около 20 -30 различных витаминов и минералов, но какой в этом прок, если всё это «завёрнуто» в сахар.

Салаты из ресторанов быстрого питания и супермаркетов. Они отличаются высоким содержанием жира и соли, к тому же в них содержатся консерванты.

Фруктовые соки, если они не свежевыжатые, не могут стать здоровой альтернативой свежим фруктам, так как содержат сахар, ароматизаторы и очень небольшое количество действительно фруктового сока. Ничего кроме лишних калорий они не дают.

Печенье, не содержащее жира. За этим невинным названием скрывается совсем небезобидный продукт. В состав таких продуктов входят гидрогенизированные масла для придания аромата и продления срока годности, способствующие появлению лишнего веса.

Смеси из орехов и сухофруктов. Когда их смешивают и расфасовывают, то для продления срока хранения добавляют в них или гидрогенизированные масла, или консерванты.

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto: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: equatoria@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](#)