



Рынок так называемых здоровых продуктов питания весьма велик, и исследования, показывающие прямой вред или, по крайней мере, бесполезность их употребления, в лучшем случае игнорируются производителями.

«Легкие» продукты

Продукты с пометкой light или надписями на упаковке «обезжиренный», «легкий» и т.д. не первый год находятся на пике популярности. Человеку приятно думать, что, употребляя «легкие» продукты, он не вредит своему здоровью и даже приносит ему некоторую пользу.

— Здоровое питание сегодня модно, и производители действуют в угоду моде, — разъясняет врач-диетолог Лариса Буткова. — Однако не все так просто, и было бы примитивно делать вывод о пользе или вреде продукта только исходя из пометки «легкости» на упаковке. То, что жир и сахар являются основными врагами стройной фигуры, общеизвестно. Однако сахар, помимо всего прочего, еще и природный консервант, а жир придает продуктам приятный вкус и нужную консистенцию. Если низкожирный йогурт имеет плотную желеобразную консистенцию, характерную для продукта высокой жирности, значит, в него добавлено много структурообразующих веществ и загустителей. Для производства «легких» сырков, кефилов, мороженого и других молочных продуктов используется обезжиренное молоко, а для улучшения вкуса применяют различные химические добавки, которые, по сути, являются углеводами (например, модифицированный крахмал). Однако избыток углеводов неизбежно превращается все в те же жировые отложения!

Кстати, результаты недавнего масштабного эпидемиологического исследования, в котором изучалось влияние питания 70 тыс. беременных женщин на здоровье их будущих детей, озадачили самих исследователей. Оказалось, что регулярное потребление обезжиренного йогурта женщинами во время беременности неблагоприятно отражается на их детях, которые к семи годам на 60 процентов чаще страдают астмой или аллергическим ринитом. Эксперты предполагают, что причина этого может быть связана с отсутствием в обезжиренном йогурте жирных кислот, обладающих защитными свойствами.

О вреде сливочного масла в последнее время не писал только ленивый. Стоит ли удивляться, что рекламе о пользе «легкого» и «сверхлегкого» масла большинство верит безоговорочно? Интересно, что специалисты называют подобный продукт не маслом и даже не маргарином, а комбинированным жиром, ведь при его производстве используются растительные и животные компоненты, заменители, наполнители, ароматизаторы, усилители вкуса.

Совет «КП»: Вместо того чтобы употреблять обезжиренные и «легкие» продукты, лучше уменьшите порции! Если вы или ваши дети любят йогурты с кусочками фруктов, правильным будет купить обычный йогурт, а свежие фрукты нарезать и добавить самостоятельно.

Зерновые завтраки и батончики из злаков

Злаковые славятся своей полезностью и питательностью, однако не стоит переносить всю пользу от употребления цельных зерен на сухие завтраки. Крупы в них изменены до неузнаваемости, поскольку перемолоты в муку. А, как известно, чем больше измельчено зерно, тем оно менее полезно. В цельном зерне сохраняется больше витаминов, минералов, масел и, разумеется, клетчатки, которой катастрофически не хватает современному человеку.

- Часто сухие завтраки содержат достаточно много углеводов, в том числе сахара, то есть это — достаточно калорийные продукты и злоупотреблять ими нельзя, — считает

начальник научно-исследовательского центра испытаний продукции ДП «Укрметртестстандарт» Владимир Семенович. — Сегодня, когда у потребителя есть достаточно широкий выбор, я бы рекомендовал употреблять неглазированные хлопья: возможно, они будут не такими вкусными, но их пищевая ценность выше за счет меньшего количества сахара. Кроме того, отечественные и зарубежные диетологи не раз говорили о том, что данный продукт содержит немало соли, поскольку по технологии хлопья варятся в сахарно-солевом сиропе.

По этим же причинам не стоит ждать слишком многого от «злаковых» батончиков. Если же батончик содержит еще и шоколадные чипсы, это ставит его фактически на один уровень с конфетами.

Совет «КП»: Варите каши из натуральных, а не переработанных круп. Постарайтесь отказаться от каш быстрого приготовления, особенно готовя завтрак своим детям.

Майонез: обезжиренный и оливковый

Не родился еще тот диетолог, который бы назвал майонез полезным продуктом! Потребителям это прекрасно известно, и, дабы обмануть самих себя, многие покупают обезжиренный или, например, оливковый майонез.

— Чем меньше в майонезе жира, тем больше в нем воды, а значит, больше и консервантов, — разъясняет Лариса Буткова. — Что касается оливкового майонеза, то было бы ошибочно думать, что он изготовлен на основе оливкового масла. В лучшем случае оливковое масло в нем присутствует в небольшом количестве, а в худшем — «оливковый» вкус придают пищевые добавки. Словом, о пользе майонеза не может быть и речи независимо от названия и торговой марки. При его производстве нередко используется жир не самого высокого качества, и, кроме того, промышленный майонез может являться источником транс-жиров, количество которых производитель не указывает.

Совет «КП»: Чтобы уменьшить количество майонеза, заправляйте салаты майонезом пополам с растительным маслом или же готовьте его самостоятельно. Беспроблемный вариант — использовать для заправки салатов вместо майонеза кефир со специями и зеленью.

Рыбные продукты

Блюда из рыбы широко используют в диетическом питании, в меню для детей и пожилых людей. Рыбную диету врачи рекомендуют и при ожирении, поскольку омега-3 жирные кислоты замечательны тем, что нейтрализуют воздействие вредных жиров, снижают уровень холестерина в крови. Но — подчеркиваем — все это справедливо для натуральной рыбы, а не для рыбных бургеров или, скажем, нарезанной кусочками сельди.

— Рецепт рыбных котлеток, продающихся в наших магазинах, может быть какой угодно, поэтому я бы не стала называть всевозможные бургеры рыбными продуктами, — говорит Лариса Буткова. — Впрочем, даже покупая рыбное филе, можно наткнуться на обман. Многие полагают, что филе — это просто рыба без костей, но это не так! Во-первых, производители выдерживают рыбное филе в солевом растворе, дабы после размораживания оно не превратилось в кашу. Во-вторых, нередко в филе колют полифосфаты, чтобы оно удерживало влагу.

Рассказали диетологи и о том, почему не стоит покупать сельдь, нарезанную, залитую маслом и упакованную в баночки.

— Полезна та сельдь, которую вы самостоятельно чистите и тут же подаете на стол, — говорит врач-диетолог Киевского городского Центра здоровья Наталия Самойленко. — Тут можно говорить не только об энергетике, которую хозяйка передает блюду, но и о более приземленных вещах. Во-первых, вызывает сомнения качество масла. Во-вторых, жирные кислоты в рыбе «не дружат» с жирными кислотами в масле, и чем меньше они контактируют, тем лучше!

О том, что при производстве крабовых палочек ни один краб не пострадал, знают, наверное, все. Но, тем не менее, многие продолжают их считать относительно полезным продуктом — все же как-никак, а это рыба! Между тем, как выясняется, и рыбой в крабовых палочках будет пахнуть, только если вы хорошенько принимаетесь.

— Крабовые палочки делаются из рыбных отходов плюс ароматизаторы, красители и консерванты, — говорит Наталия Самойленко. — Поэтому не стоит им приписывать полезные свойства рыбы — они не имеют с ней ничего общего!

Совет «КП»: Покупайте и готовьте рыбу, а не рыбные продукты, сельдь разделывайте самостоятельно.

Салаты

Откушав тазик оливье, многие принимают себя, что это лишь «легкий салатик» и большого вреда фигуре не принесет. Что касается селедки под шубой, то данное блюдо мы и вовсе готовы занести в разряд диетических: селедочка, отварные овощи — что в них плохого?

— Селедка под шубой воспринимается организмом не как салат, а, скорее, как кондитерское изделие! — уверяет Наталия Самойленко. — Во-первых, — огромное количество жирного майонеза. Во-вторых, отварные овощи-корнеплоды. Мало того что в вареных овощах витаминов практически не осталось, так еще и овощи, которые растут под землей, являются аккумуляторами крахмала, то есть содержат огромное количество углеводов!

Диетологи предупреждают: не стоит считать «полезным салатиком» мелко покрошенную смесь из всего, что завалялось в вашем холодильнике. Зачастую от такого

блюда будет больше вреда, чем пользы.

Совет «КП»: Наиболее здоровыми по праву считаются салаты из различных сортов зелени. В таких блюдах мало белка и жиров, зато много витаминов, микроэлементов и клетчатки. Зеленые салаты хорошо употреблять на обед и ужин с мясом, рыбой, сыром.

Замороженные овощные смеси

Яркие пакетики с замороженными овощными смесями привлекают удобством приготовления: высыпал на сковороду — и через каких-то 10 минут вкусное и полезное рагу на ужин готово! Тем не менее эксперты предупреждают: во-первых, замороженные овощи — это продукт исключительно для холодного времени года, а во-вторых, его очень легко испортить.

— На сегодняшний день замораживание считается лучшим способом консервирования, — говорит Лариса Буткова. — Технология быстрой заморозки позволяет практически полностью сохранить витамины и минеральные вещества. И на вкус, и по своей питательной ценности замороженные овощи и фрукты не уступают свежим. Но оттаивать, а потом вновь замораживать такие смеси нельзя: продукты могут испортиться и даже вызвать отравление. Между тем разморозка с большой вероятностью может произойти при хранении и транспортировке.

Совет «КП»: Не покупайте пакет, в котором овощи внутри слиплись в сплошную массу. При приготовлении блюд добавляйте к замороженным овощам свежие — морковь, лук, чеснок.

Соки

Многие пребывают в уверенности, что регулярно употребляя магазинные соки с пометками «100% натуральный сок», «без сахара» и т.д., они придерживаются правил здорового питания. Увы и ах: специалисты уверяют, что это не так!

— Соки из пакетов, какая бы информация ни значилась на упаковке, диетологи не считают ни полезным продуктом, ни продуктом, рекомендованным для ежедневного употребления, — говорит Наталия Самойленко. — Производитель зачастую указывает на то, что продукт изготовлен без сахара, однако на вкус эти напитки очень сладкие. И даже если сахара в чистом виде в них действительно нет, все равно при производстве используются фруктоза, сиропы — то есть продукт содержит большое количество углеводов. Поскольку калории в жидком виде усваиваются очень быстро, при чрезмерном употреблении таких напитков лишнего веса не избежать.

Совет «КП»: Разбавляйте магазинный сок водой, готовьте компоты, морсы и соки самостоятельно.

Овощи и фрукты

Прошли те времена, когда овощи и фрукты априори считались полезными. Современные овощи и фрукты — причем как отечественные, так и импортные — полны нитратов и пестицидов. Как показало недавнее исследование, проведенное ДП «Укрметрестандарт», пестициды в количестве, превышающем допустимые нормы, содержались в четырех из пяти закупленных образцов винограда.

Вам знаком липкий слой на поверхности яблока или огурца? Чтобы овощи и фрукты долежали до зимы, их обрабатывают консервантами — в противном случае они исчезнут с прилавков к началу зимы!

Но даже если продукты, попавшие на ваш стол, экологически чистые, не стоит устраивать себе, скажем, «фруктовую диету».

— Мне не раз приходилось переубеждать пациента, что, скажем, полкило мандаринов — это не самый хороший ужин, — говорит Наталия Самойленко. — Во-первых, мандарины растут не в нашей климатической зоне и по дороге к нам теряют часть витаминов. Во-вторых, они являются источником большого количества углеводов, а употребление сладкого в вечернее время всегда приводит к лишним килограммам. В то же время стоит заменить такой «фруктовый ужин» рыбой с салатом, как человек тут же теряет вес.

Совет «КП»: Чтобы уменьшить количество нитратов, морковь и огурцы следует обрезать с двух концов, а с капусты снимать верхние толстые листья. Если на овощах и фруктах есть липкий парафиновый слой, кожуру лучше очистить. Петрушку и укроп следует сначала положить на несколько минут в воду со щепоткой лимонной кислоты, а затем промыть струей теплой воды. Не стоит употреблять сладкие фрукты в качестве ужина.

Заменитель сахара

Диетологи единодушны: продукты с заменителями сахара трудно назвать как диетическими, так и полезными.

— Сахар необходим для полноценной работы мозга, и, употребляя сахарозаменители, человек обманывает самого себя, — говорит Лариса Буткова. — Для переработки сахара в организме выделяется инсулин. Поскольку в сахарозаменителях сахара нет, инсулину нечего перерабатывать, и он начинает разрушать белки. Поэтому лучше заменить сахар медом, чем химическими веществами.

Кстати, именно сахарозаменителями обеспечивается сладость в сладких газированных напитках с «нулевым» количеством калорий. И хотя весь этот букет «сладких химикатов» разрешен к применению, все не так просто. Сладкий вкус заставляет мозг посылать сигналы организму готовиться к приему глюкозы. Но поскольку глюкозы нет, есть начинает хотеться все сильнее.

Совет «КП»: Не злоупотребляйте продуктами с заменителями сахара. При чрезмерном употреблении заменители могут дать побочные эффекты: от проблем с пищеварением и нарушений обмена веществ до почечной недостаточности.

Наталья Мичковская, [«Комсомольская правда в Украине»](#)