

## Десятка полезных сладостей



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/desyatka-poleznyh-sladostej/>

1. Черный шоколад. Придется забыть об удивительном вкусе молочного шоколада и полюбить горький. В нем немного калорий, зато уйма других полезных веществ, таких как антиоксиданты, флавоноиды (заботятся о капиллярах и оказывают седативное действие), кальций, белок, железо, магний и витамины
2. Зефир. Гораздо менее калориен, чем большинство сладостей. Содержит много железа и фосфора, а также белков, которые укрепляют мышечную ткань.
3. Пастила. В разумных количествах пастилу можно есть, не опасаясь за фигуру. Она, как и мармелад, уменьшает отрицательное воздействие радиации и выводит из организма соли тяжелых металлов.
4. Мармелад. Полезен, прежде всего, благодаря натуральному компоненту - пектину, который придает ему желеобразную форму. Пектин снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в нем не так уж много калорий!

5. Мед. Содержит столько же калорий, сколько и сахар. Однако он гораздо слаще, потому и нужно его меньше, например, если вы привыкли класть в чай 2 ложки сахара, то, заменив его медом, можно вполне обойтись и одной. Кроме того, в меде находятся необходимые организму витамины, минералы и аминокислоты. В 100 г меда находится суточная норма магния, марганца и железа.
6. Халва. Она не только исключительно вкусна, но и оказывает омолаживающее действие на организм. Витамины А, Е и группы В в составе халвы благотворно влияют на состояние кожи, а также укрепляют сердечно-сосудистую систему. Не секрет, что халву издревле используют в косметических целях.
7. Цукаты. Натуральный продукт, в котором содержится много ценных витаминов-антиоксидантов: бета-каротина, токоферола и аскорбиновой кислоты. Цукаты улучшают память, помогают лучше сосредотачиваться, снимают усталость, помогают держать нервы под контролем. При этом они полезны и низкокалорийны.
8. Варенье. Кладезь витаминов и минералов. Однако для сохранения полезных свойств его нельзя варить по бабушкиному рецепту. Готовить нужно варенье-пятиминутку или холодный джем. Самыми полезными по праву считаются малиновое, айвовое, кизилковое и ореховое варенье.
9. Тростниковый сахар. Еще 20 лет назад западные диетологи заявили о том, что коричневый тростниковый сахар куда полезнее классического очищенного белого. Прошедший минимальную промышленную обработку, тростниковый сахар полезен для организма, так как благодаря мелассе содержит целый комплекс полезных микроэлементов (кальций, магний, железо, фосфор, калий).
10. Фрукты и ягоды. В них содержится много витаминов, микроэлементов, минеральных солей и антиоксидантов, необходимых для нашего здоровья и долголетия. Фрукты и ягоды очень питательны, так как в них много органических кислот, эфирных масел, белков, углеводов, дубильных, пектиновых веществ и клетчатки. Издревле они ценились своими лечебными свойствами. Для желающих похудеть клетчатка фруктов и ягод - лучший помощник.