

Как производители еды маскируют сахар



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-proizvoditeli-edy-maskiruyut-sahar/>

1. Мюсли и хлопья

Что может быть лучше для сторонников правильного питания, чем зерновые хлопья или мюсли на завтрак? Но вот недавно я пошла купить пакет хлопьев и перебрала на полках окрестного супермаркета вариантов 20, не меньше, хлопьев, прежде чем нашла версию без добавления сахара. 1 против 19.

Обратите внимание: сахар, патока, соль, эмульгатор, регулятор кислотности, антиокислитель, краситель. Список ингредиентов на упаковке принято обозначать по мере убывания в весе, и здесь, кроме собственно зерновых продуктов, на втором месте сахар. Вот тебе и фитнес.

Выход: читайте этикетки. Надпись «фитнес» в названии продукта или «здоровый завтрак» ничего не гарантирует. «Мюсли с яблоком» могут оказаться на поверку мюслими с сахаром и ненатуральным ароматом яблока.

2. Зерновые батончики

Их теперь продают даже в аптеках. И на каждом увлекательные слова про то, как это полезно и вкусно. Но. Современные батончики в магазине часто неиссякаемый источник рафинированного сахара, молочного шоколада и пальмового масла, а также консервантов и стабилизаторов.

Этот «фитнес-батончик» образцово показательная смесь из «зерновых продуктов» сахара в нескольких разных видах и пальмового масла.

Выход: Если хочется именно зерновых батончиков можно приготовить их дома. Так можно контролировать количество сахара (меда), или обойтись вообще без него, оставив только ту сладость, которую дадут сухофрукты. Рецептов мне встречалось море. Вот здесь, например. Или здесь (в этой версии источник сахара изюм и коричневый сахар).

3. Фруктовый сок

Даже если на пакете или на бутылочке написано «100-процентный натуральный сок», и даже если в нем содержатся только натуральные сахара все равно это не очень хороший вариант соотношения сахара в расчета на одну порцию. В 250 граммах натурального яблочного сока сахара почти 30 граммов. Это немало.

Выход: Домашнее приготовление сока в этом случае преимуществ не даст. Вместо того, чтобы выпить стакан сока съешьте яблоко: там кроме сахара, будут еще и пищевые волокна. Кроме того, на 250 граммов сока нужно 4-5 яблок. За один присест столько точно не съедите.

4. Чай в бутылках

Мы как-то привыкли, что кола и другие сладкие газировки это бесполезно, а вот чай в бутылках, особенно в летнюю жару вроде бы и неплохо. Да, сахара в промышленно упакованных чаях меньше, чем в той же коле. Но больше, чем стоило бы глотать человеку, следящему за своим питанием.

Выход: заваривайте чай сами черный, или зеленый. Если хочется аромата можно поэкспериментировать с сушеными травами. Вкуса с дольками каких-нибудь цитрусовых.

5. Фруктовые йогурты и творожки

Мы все привыкли, что йогурты это очень полезно. Но фишка в том, что в порционном стаканчике или бутылочке фруктового йогурта содержится от 6 до 7 ложек сахара. Опаньки! Почти как кола.

Выход: натуральный йогурт или в последнее время распространившийся в российских магазинах греческий йогурт (густой, вкусный и нежирный) при желании можно подсластить свежим мелко порезанным фруктом (мой любимый вариант утреннего перекуса).

6. Сухофрукты

Казалось бы, крайне здоровая еда. Но если переборщить с количеством вместе с пищевыми волокнами, витаминами и минералами мы можем съесть очень много сахара. Пакетик сухофруктов на рабочем столе для перекуса на работе не всегда правильный выбор. Особенно если пакетик большой.

Выход: добавляйте сухофрукты в минимальных количествах в завтрак или утренний перекус как дополнение к хлопьям или творогу. Минимальные количества это 2-3 финика, или 2-3 штучки кураги, или те же 2-3 штучки чернослива.

7. Томатные соусы

В каждой столовой ложке магазинного кетчупа содержится чайная ложка сахара. Причем на этикетках обычно не пишут «сахар», пишут: фруктоза, глюкоза, лактоза или мальтоза, или концентрированный виноградный/яблочный сок. Много сахара и в промышленно приготовленных соусах барбекю.

Выход: делайте томатный соус для пасты или мяса сами, а для смягчения кислоты томатов можно добавить карамелизированного лука или морковки.