

## Разрушаем мифы о винограде



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/razrushaem-mify-o-vinograde/>

Пришла пора разрушить очередной миф. Очень многие до сих пор считают, что виноград бесполезен, может навредить похудению и что его лучше избегать. Прежде чем я расскажу, почему это не так, я бы хотела коснуться причин, по которым эти мифы появляются. Дело в том, что каждый день в интернете распространяется огромное количество недостоверной информации.

Виной всем эффект «сломанного телефона». Происходит это примерно так: все начинается с безобидной статьи о том, что «орехи - это полезный источник жиров, который обязательно нужно включать в свой рацион, но в умеренных количествах, поскольку любые жиры калорийны», а после целого ряда сокращений и упрощений, которые происходят при передаче сути статьи от одного человека другому, в результате получается «орехи при похудении есть нельзя - в них жир». И таких продуктов, которые совершенно незаслуженно попали в «черный список» наберется не один десяток.

Один из них - это виноград. Какие мнения можно найти в интернете о винограде? Разберем каждое из них.

1. Виноград калорийный. Его нельзя есть при похудении.

Виноград абсолютно низкокалорийный. В 100 граммах винограда всего 69 калорий. 69, Карл! :)

2. Виноград - это просто сладкая вода, одна глюкоза. В нем нет ничего полезного.

Этот миф связан с чрезмерным упрощением пищевой ценности винограда. Если смотреть только на белки, жиры, углеводы и уровень сахара, то виноград может показаться бесполезным продуктом. Однако помимо макро, есть еще и микронутриенты, витамины и минералы, которые также регулярно должны поступать в наш организм. И виноград, как и любой фрукт, содержит свой уникальный набор микронутриентов. В одной порции винограда 27% дневной нормы Витамина К(в яблоке 3%), 10% дневной нормы меди (в яблоке 2%). Это конечно же не значит, что яблоко хуже винограда, но это значит, что виноград содержит большое количество веществ полезных и необходимых нашему организму, и которых нет в некоторых других фруктах.

3. Виноград - это плохие углеводы, у него высокий гликемический индекс.

Опять неправда. Гликемический индекс винограда 59, поэтому он попадает в среднюю категорию. Гликемический индекс принято делить на низкий (10-40), средний (40-70) и высокий (свыше 70).

4. Виноград поднимает уровень сахара в крови

И снова миф. Чтобы оценить влияние порции продукта на уровень сахара в крови нужно применить формулу гликемической нагрузки, в которой учитывается не только гликемический индекс, но и количество углеводов, которые мы употребляем в этой порции.

$ГН (ГИ \times \text{количество углеводов}) / 100$

Низкая ГН: от 0 до 10

Средняя ГН: от 11 до 19

Высокая ГН: от 20 и выше

Рассчитаем ГН 100 грамм винограда. Гликемический индекс винограда 59, углеводов на 100 грамм -  $18 \times 59 / 100 = 10,62$ . Как видите если вы съедите 100 грамм винограда, то гликемическая нагрузка, будет на границе между низкой и средней. А это значит, что вы легко можете перекусить умеренной порцией винограда, не переживая об уровне сахара в крови.

Вывод. Читать всем!

Что мы имеем в итоге? Конечно же, виноград содержит больше сахара и меньше клетчатки, чем многие другие фрукты, но это вовсе повод от него отказываться полностью. В конце концов -это все же низкокалорийный фрукт, богатый витаминами и минералами, что делает его вполне подходящим для правильного питания.

Все теории о вреде и бесполезности винограда не более, чем мифы. Запомните, среди фруктов и овощей нет вредных продуктов. Ни один из них не заслуживает того, чтобы попадать в ваш «черный список». Каждый несет в себе необходимые питательные вещества для вашего организма. Никто никогда не поправился просто от того, что ел фрукты. Это может случиться, только если есть их в неограниченных количествах, но это правило применимо абсолютно ко всем продуктам.

Поэтому если вы питаетесь сбалансированно, на завтрак и обед у вас белки и сложные углеводы, то между ними вы смело можете съесть порцию винограда. И это никак не повлияет на ваше похудение, если не выходит за рамки нужной вам калорийности. Планируйте рацион и будет вам счастье :)

Правильное питание должно быть разнообразным и вкусным. Только так оно может стать частью вашего образа жизни. Если оставить в рационе только «самые полезные продукты» в виде огурцов, куриной грудки и гречки, то это из полноценного питания превращается в очередную диету, поскольку так питаться всю жизнь невозможно. Не загоняйте себя в ненужные рамки, грамотно планируйте свой рацион и тогда вы сможете наслаждаться совершенно разными продуктами без вреда для фигуры и здоровья.