

Лоранс Плюме



**САХАР**



**ЖИР**



**СОЛЬ**

**КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ  
И НЕ НАБИРАТЬ ВЕС**

То, из чего **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО**  
состоит наше питание!

**EYROLLES**

**САХАР**  
**ЖИР**  
**СОЛЬ**

ДОКТОР  
Лоранс Плюме



**САХАР**



**ЖИР**



**СОЛЬ**

**КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ  
И НЕ НАБИРАТЬ ВЕС**

То, из чего **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО**  
состоит наше питание!

*Перевод с французского Анны Жалбы*

хлеб\*соль®

Москва  
2020

УДК 641+613.2  
ББК 51.230  
П40

Sucre, gras et sel

Laurence Plumey

© 2019 Éditions Eyrolles, Paris, France

Перевод с французского *Анны Жалбы*

**Плюме, Лоранс.**

П40 Сахар, жир, соль : как оставаться здоровым и не набирать вес / Лоранс Плюме; [перевод с французского Анны Жалбы]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-04-108980-1

Сегодня пищевое изобилие преследует нас повсюду, а навязчивее всего рекламируется именно то, что понравится любому. Из-за недостатка знаний человек выбирает неправильные продукты, ест импульсивно и часто в избытке или реагирует слишком жестко, когда понимает, что его здоровье страдает, и радикально исключает из рациона все подряд. Для такого человека единственное решение — ограничение и следующее за ним разочарование.

Для тех, кто хочет получать наслаждение от еды, оставаясь при этом здоровым, автор представляет в книге свой метод обучения, проверенный на тысячах пациентов, и систему правильной дозировки трех ингредиентов — соли, сахара и жира.

**УДК 641+613.2  
ББК 51.230**

**ISBN 978-5-04-108980-1**

© ИППухов, перевод, предисловие, верстка, оформление, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# *Благодарности*

Я бесконечно благодарна всем тем людям, которые любят меня и заботятся о моем благополучии:

- Сэму, моему замечательному супругу, и нашему сыну Максиму. Вы — мой ежедневный источник радости, гармонии, спокойствия и вдохновения. Спасибо!
- Моей любимой маме, которая всегда внимательна ко всему и просто полна любви к этому миру.
- Моему отцу, который слишком рано нас покинул, но по-прежнему остается рядом с нами.
- Моей сестре Веронике, настоящему бойцу, всегда полной жизни и энергии. Спасибо!
- Моему старому другу Сержу, сильному и мужественному несмотря ни на что!
- Моему другу Бернару, на которого я всегда могу положиться.
- Всем остальным моим родным и друзьям, с кем я недостаточно часто вижу из-за увлеченности работой и своим любимым делом.
- Моим пациентам и ученикам, мне посчастливилось делиться с вами знаниями, и вы, я думаю, это высоко цените...
- Домино, который был со мной каждый час написания этой книги.

И, конечно же, каждому из вас, читатели, большое спасибо, что вы со мной! Я пишу именно ради вас, ради счастья от процесса написания и возможности передавать свой опыт, но также ради того, чтобы заслужить вашу любовь и доверие.

# Содержание

Благодарности ..... 5

**Введение** ..... 11

**ЧАСТЬ 1. САХАР** ..... 13

## **Глава 1. ПОЛАКОМИТЬСЯ ИЛИ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?**

**Все любят сахар** ..... 15

**Сахара и их производство** ..... 18

Производственный процесс ..... 18

Различные виды сахара ..... 19

**Сахароза, глюкоза, фруктоза, лактоза:**

**у каждой своя роль и свой источник** ..... 23

Сахароза ..... 23

Глюкоза ..... 24

Фруктоза ..... 26

Лактоза ..... 27

**Как подсчитать потребление сахара** ..... 29

Сахарная ценность продуктов ..... 29

Ежедневное потребление сахара ..... 32

**Правильная дозировка** ..... 33

Какое место занимает сахар в рационе и какое значение имеет для здоровья ... 33

Правильная дозировка в зависимости от возраста и образа жизни ..... 34

## **Глава 2. СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ**

**Мед и другие продукты пчеловодства** ..... 39

Мед и его секреты ..... 39

Мед и триглицериды ..... 42

Прополис ..... 42

Пыльца ..... 43

Медовуха ..... 43

**Джем и другие сладости** ..... 43

К вопросу питательности ..... 44

Вопрос о варенье с меньшим содержанием сахара ..... 45

Желирующие вещества ..... 45

**Шоколадно-ореховая паста** ..... 47

Знаменитая Nutella® ..... 47

Расшифруем данные на упаковке ..... 48

Правильное потребление шоколадно-ореховой пасты ..... 50

**Печенье и пирожные** ..... 51

Печенье — спутник на всю жизнь ..... 51

Виды печенья ..... 51

Ваше потребление печенья и пирожных . . . . .	53
Печенье и ваше здоровье . . . . .	53
<b>Выпечка . . . . .</b>	<b>56</b>
Круассаны . . . . .	56
Французские булочки с шоколадом . . . . .	56
Булочки (улитки) с изюмом . . . . .	57
Сдобный хлеб . . . . .	57
Булочки бриошь . . . . .	57
Венский хлеб . . . . .	58
<b>Хлопья для завтрака . . . . .</b>	<b>59</b>
Потребление во Франции . . . . .	59
Различные категории хлопьев для завтрака . . . . .	59
Зерновые хлопья и ваше здоровье . . . . .	62
<b>Мороженое, десерты с мороженым и сорбеты . . . . .</b>	<b>65</b>
Все их обожают . . . . .	65
Домашнее мороженое против промышленного . . . . .	65
Сорбеты . . . . .	66
Мороженое и десерты на его основе . . . . .	66
Эскимо . . . . .	67
От «классического» мороженого до «современного» . . . . .	67
Мороженое и ваше здоровье . . . . .	68
<b>Шоколад . . . . .</b>	<b>70</b>
Почему же он нам так нравится? . . . . .	70
Секреты изготовления шоколада . . . . .	70
Пищевая ценность шоколада . . . . .	72
Шоколад и ваше здоровье . . . . .	76
<b>Конфеты и кондитерские изделия . . . . .</b>	<b>78</b>
Милая слабость детей... и взрослых . . . . .	78
Состав конфет и кондитерских изделий . . . . .	79
Обзор конфет и сладостей . . . . .	81
<b>Сладкие напитки . . . . .</b>	<b>89</b>
Вода, необходимая для организма . . . . .	89
Фруктовые соки . . . . .	90
Нектары . . . . .	91
Смузи . . . . .	92
Фруктовые напитки, или «Ложные друзья» . . . . .	92
Газированные напитки . . . . .	92
Ароматизированная вода . . . . .	98
Ароматизированное молоко . . . . .	100
<b>Сладкие десерты . . . . .</b>	<b>101</b>
Рисовый пудинг и манная лепешка . . . . .	101
Шоколадный (или ванильный) крем . . . . .	101
Ванильные или шоколадные фланы . . . . .	101
Крем-брюле и шоколадный мусс . . . . .	102
Молочные десерты . . . . .	102

*10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много сладкого . . . . .103*

**Глава 3. УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?**

<b>Жир в организме человека в разном возрасте</b> .....	<b>107</b>
Период роста и развития .....	107
Взрослые: жир у мужчин и у женщин .....	108
Индекс массы тела: ориентиры .....	109
<b>Наши собственные жиры и жиры из продуктов питания</b> .....	<b>111</b>
Давайте разберемся .....	111
Путь жира в вашем организме .....	112
Функции жира в организме .....	113
<b>Правильная дозировка жира</b> .....	<b>115</b>
<b>Потребление жира во Франции</b> .....	<b>118</b>
<b>Насыщенные жиры</b> .....	<b>119</b>
Распространенные заблуждения .....	119
Роль насыщенных жиров в организме .....	119
Правильные и неправильные насыщенные жиры .....	120
Источники насыщенных жиров .....	121
Правильная дозировка насыщенных жиров .....	121
<b>Мононенасыщенные жиры (омега-9)</b> .....	<b>124</b>
Преимущества оливкового масла .....	124
Роль омега-9 в организме .....	124
Правильная дозировка омега-9 .....	125
<b>Полиненасыщенные жиры</b> .....	<b>126</b>
Семейство омега-6 .....	126
Семейство жиров омега-3 .....	126
<b>Пищевой холестерин</b> .....	<b>131</b>
Расставим все точки над «и» .....	131
Роль холестерина в вашем организме .....	131
Полезный и вредный холестерин .....	132
Ваш уровень холестерина .....	134
<b>5 веских причин избегать потребления слишком жирной пищи</b> .....	<b>137</b>

**Глава 4. ЖИРНЫЕ ТЕЛА, ИЛИ ВИДИМЫЕ ЖИРЫ**

<b>Сливочное масло</b> .....	<b>140</b>
Сливочное масло и его вариации .....	140
Состав и пищевая ценность .....	141
Как правильно потреблять сливочное масло .....	143
Правильная дозировка сливочного масла .....	143
<b>Сливки и сметана</b> .....	<b>145</b>
Секреты производства .....	145
Пищевая ценность .....	147
Правильная дозировка сливок и сметаны .....	148

<b>Животные жиры</b> .....	<b>149</b>
Жиры наземных животных .....	149
Жиры из морских животных .....	150
<b>Растительные масла</b> .....	<b>151</b>
Секреты производства .....	151
Пищевая ценность .....	152
Как правильно употреблять растительное масло .....	153
Разнообразие растительных масел .....	154
Классификация масел по характеру их липидов .....	161
Правильная дозировка растительного масла в зависимости от возраста .....	165
<b>Правильная дозировка различных жиров</b> .....	<b>166</b>

## **Глава 5. ЖИРЫ ИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИЛИ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ «НЕВИДИМЫЕ ЖИРЫ»**

<b>Колбасные изделия</b> .....	<b>169</b>
Сосиски и колбаса андуйет .....	171
Копченый бекон .....	172
Кровяная и ливерная колбасы .....	173
Ветчина .....	174
Колбасы и сосиски .....	176
Фуа-гра .....	184
<b>Мясо</b> .....	<b>185</b>
Пищевые преимущества и питательная ценность .....	185
Субпродукты и дичь .....	187
Потребление мяса во Франции .....	187
Правильная порция мяса .....	189
<b>Рыба и морепродукты</b> .....	<b>193</b>
Жирная рыба .....	193
Другие виды рыбы .....	198
Морепродукты .....	199
<b>Яйца</b> .....	<b>201</b>
Развеем все сомнения! .....	201
Место яиц в рационе .....	202
Правильное потребление и правильный выбор яиц .....	202
Питательные качества .....	203
<b>Молочные продукты</b> .....	<b>205</b>
Молоко .....	206
Йогурты и творог .....	208
Сыры .....	212
Неправильные представления о молочных продуктах .....	214
<b>Жирные и калорийные блюда и продукты</b> .....	<b>217</b>
Все на свете любят жир .....	217
Информированный потребитель стоит двух .....	218

<b>10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много жира</b> .....	<b>225</b>
---	------------

**ЧАСТЬ 3. СОЛЬ ..... 227**

**Глава 6. ВЫБОР МЕЖДУ ВКУСНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ**

<b>Как научиться распознавать соль.....</b>	<b>229</b>
Состав.....	229
Роль соли в организме.....	230
Источники соли и натрия.....	230
<b>Различные виды соли.....</b>	<b>231</b>
Происхождение соли.....	231
Очищенная соль.....	231
Неочищенная морская соль.....	232
<b>Соль и здоровье.....</b>	<b>233</b>
Натрий и артериальное давление.....	233
Соль, почки и сердце.....	234
Соль и скопление жидкости.....	235
<b>Современные альтернативы соли.....</b>	<b>236</b>
Гомасио, или гомашิโอ.....	236
Морские водоросли.....	237
Специи.....	237
Соевый соус.....	237
Облегченные соли.....	238
Ароматные травы, чеснок и лук.....	238
<b>Ваше повседневное потребление.....</b>	<b>238</b>
<b>Правильная дозировка.....</b>	<b>239</b>
Необходимая, но зачастую чрезмерная дозировка потребления.....	239
Правильная дозировка в зависимости от возраста и энергетических затрат.....	241
Правильная дозировка в случае каких-либо патологий.....	244

**Глава 7. ЗНАКОМСТВО С СОЛЕНОЙ ЕДОЙ**

<b>Хлеб, крупы, печенье и торты.....</b>	<b>247</b>
<b>Сыры.....</b>	<b>248</b>
<b>Колбасные изделия.....</b>	<b>250</b>
<b>Копченое мясо, рыба и морепродукты.....</b>	<b>251</b>
<b>Промышленные блюда.....</b>	<b>253</b>
Часто очень соленые блюда.....	253
Умение читать этикетки.....	254
<b>Заправки и соусы.....</b>	<b>255</b>
<b>Закуски.....</b>	<b>257</b>
<b>Напитки.....</b>	<b>258</b>

*10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много соленого.....* 259

**Дополнение. ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ВКУСНОГО И ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ ... 260**

<b>Заключение.....</b>	<b>269</b>
<b>Библиография.....</b>	<b>270</b>

# Введение

Сахар, соль и жир, или как получать удовольствие от еды, оставаясь здоровым, не набирая вес и сохраняя молодое и крепкое сердце: такую задачу я предлагаю рассмотреть в этой книге!

И эта задача жизненно важна для всех. Из 7 миллиардов, населяющих планету, 1 миллиард голодает, а 1,5 миллиарда страдают от лишнего веса, из них 650 миллионов страдают ожирением. Сегодня таких людей в 6 раз больше, чем в 1975 году. Промышленно развитые страны и развивающиеся (Бразилия, Индия и Китай) переживают взрыв таких болезней, как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Похоже, что ожидаемая продолжительность жизни в полной мере достигла своего максимума и может даже снизиться, поскольку средняя продолжительность жизни человека с ожирением примерно на 15 лет меньше, чем у человека нормального телосложения.

Ситуация во Франции не намного лучше: количество людей, страдающих от избыточного веса и ожирения, продолжает расти. Эта проблема касается почти каждого второго: 35% взрослых имеют избыточный вес, а 15% — страдают ожирением. Женщин с патологическим ожирением больше, чем мужчин. Заболевание часто проявляется и в раннем возрасте, потому что почти 18% детей имеют избыточный вес, у 4% — ожирение, а многие уже страдают диабетом (в настоящее время во Франции проживает 3 миллиона диабетиков). У одного из трех взрослых слишком высокое содержание холестерина в крови, а 12 миллионов взрослых принимают лекарства от высокого артериального давления.

Вот такие цифры. И они действительно пугают, потому что если мы не будем реагировать, нас ждет совсем не то светлое будущее, которого мы все с вами ждем. Определим основные проблемы: наша еда слишком жирная или мы употребляем большое количество сладостей? Очевидно, в современном обществе присутствует и та и другая проблема. Снижение средней физической активности? И такая проблема существует.

Итак, что же нам делать? Неужели лишиться себя всего, что нам нравится, и заставлять себя часами крутить педали на велотренажере? Вряд ли это благотворно скажется на человечестве... Должны ли мы при всем этом потакать своей лени, отказываясь от малейшей физической нагрузки, и неконтролируемому желанию съесть что-нибудь вредное и вкусное? Мы стали мягкотелыми существами, которые работают больше головой, чем мышцами? Нет, нам все еще необходимо решать ту же проблему восстановления энергии, с которой сталкивались и наши предки, используя созидательную энергию современного мира. Давайте создавать, чтобы жить лучше, а не принимать экстренные меры, спасая себя.

Но давайте не будем себя обманывать. Легко точно не будет. Сегодня пищевое изобилие преследует нас повсюду, а навязчивее всего рекламируется именно то, что понравится любому. Автомобиль и компьютеры — одновременно и отличные инструменты прогресса, и хитрая ловушка, из-за которой мы постоянно находимся в статичном положении. Мы не можем обойтись без них. Должны ли мы быть рабами всего этого? Конечно, нет.

Мы должны сохранить свободу воли, чтобы уметь сделать правильный выбор. Для этого мы должны знать и понимать суть проблемы, чтобы в нужный момент поступать правильно.

Но есть ли что-то, кроме замечательной Национальной Программы Здоровья в области питания и ее очень хорошо продуманных агитационных кампаний на тему «как «хорошо питаться» и «хорошо двигаться», а также диетологов и специалистов по правильному питанию? Есть ли тот, кто действительно объяснил потребителю, причем индивидуально, какое количество хлеба, крахмалистых продуктов, сливочного и растительного масел, сахара и сладких продуктов можно есть с удовольствием как часть здоровой и правильной диеты? Кто еще когда-нибудь объяснил, как питаться сбалансированно или найти диету, которая отвечает его желаниям, даже если она не соответствует требованиям классической сбалансированной диеты? Кто-то рассказал, что содержится в продуктах, которые он ест, и как расшифровать состав? Нет, никто этого не сделал.

Каковы же последствия? Из-за недостатка знаний потребитель ест импульсивно и часто в избытке (знаменитая шоколадная плитка в пять часов вечера) или реагирует слишком жестко, когда понимает, что его здоровье страдает, и радикально исключает из рациона все подряд. Для такого человека единственное решение — ограничение и следующее за ним разочарование.

**Вот почему я создала систему правильной дозировки соли, сахара и жира. От блюд, в которых тщательно выверены эти три ингредиента, мы получим истинное удовольствие.** Одним словом, правильная дозировка ингредиентов, которая позволит вам быть независимыми и свободными в выборе того, что вам больше нравится. Не нужно больше винить себя за съеденную шоколадку — вы будете знать, как есть ее правильно. Нет больше ничего страшного в том, чтобы полакомиться хорошей квашеной капустой, вы узнаете, как поступать и в таком случае. Вам уже не будет стыдно за все те удовольствия, которые, как вы думали, делают из вас настоящего виновника всех ваших проблем со здоровьем (все не так просто!). Вы сможете позволить себе продолжать питаться вкусно, но на этот раз разумно. Вы станете, так сказать, информированным потребителем.

И не волнуйтесь, это не будет резкий процесс исключения всего (я сама очень люблю вкусно поесть!), скорее — доброжелательный инструктаж с множеством советов. Я объясню все, что мне хотелось бы знать, будь я простым потребителем. Более двадцати лет я проверяла свой метод обучения на тысячах пациентов, и, поверьте мне, все они были в полном восторге!



**САХАР**





# ГЛАВА 1

## *Полакомиться или сохранить здоровье?*

### **Все любят сахар**

В этот обычный вечер четверга маленький восьмимесячный Артур открыл для себя неповторимый вкус клубничного варенья, с любовью приготовленного его бабушкой Николь. Какая вкуснятина! Сахарный вкус, полностью обволакивающий рот и проникающий куда-то глубже. Бабуля тоже с удовольствием полакомилась, ведь и она — большая любительница вкусно поесть. Конечно же, у бабушки Николь тоже есть свои маленькие слабости: великолепные воздушные пирожные на креме под названием «Плавающий остров», ромовая баба, волшебный мусс из темного шоколада, вишневый клафутти... но ест она все эти сладости очень осторожно, по чуть-чуть, на кончике ложечки, так как этого для нее достаточно.

В то же время стильный и спортивно сложенный молодой человек по имени Макс возвращается из тренажерного зала. Он получил огромное удовольствие от часовой тренировки. Он работал на пределе своих возможностей, отдал все свои силы и энергию. Уставший, но счастливый, Макс даже не голоден, просто выпил большой стакан воды и решил немного отдохнуть. Сегодня вечером он отправится гулять с друзьями и ему непременно захочется съесть огромную порцию мороженого с кусочками печенья, карамелью, тирамису и, конечно же, большим количеством взбитых сливок. Макс — гурман, но его страсть — это спорт, и потому он не употребляет ни капли жира.

У его соседки по лестничной клетке другие отношения со сладким. Эмили проводит все свое время в борьбе с сахарной зависимостью. Каждый вечер, когда она, уставшая, возвращается домой с работы, то буквально набрасывается на плитку молочного шоколада, который предусмотрительно покупает в упаковках по четыре штуки во время субботнего похода в супермаркет, чтобы всегда иметь запас у себя на кухне. Эмили необходим этот шоколад, он приносит ей больше пользы, чем сеансы психотерапевта. Эмили тревожится — она боится узнать свой вес, но чувствует, что одежда становится ей мала. Она так хотела бы уметь себя контролировать, и каждый раз обещает себе, что это последний кусочек. Но эта зависимость сильнее ее, и Эмили срывается. Поэтому она плюхается на свой диван, маниакально поедает этот шоколад, который даже не успевает растаять во рту, закрывает глаза

и проваливается в странное чувство мгновенного счастья и одновременно недоумения, причина которого ей пока не известна.

А вот Летиция, которая только что вышла из магазина органических продуктов. Она тоже решила побаловать себя сладеньким, а именно — мусковадо. Он напоминает ей об острове Маврикий, где она и открыла для себя этот ароматный сахар. Это было три года назад, и именно в тот день она решила забыть о белом сахаре и всех этих рафинированных продуктах. Теперь она будет питаться только здоровой, полезной и органической пищей. И в этот вечер она с наслаждением дотронулась губами до маленького коричневого кусочка сахара, прежде чем дать ему медленно раствориться в своем органическом чае и успокаивающей атмосфере вечера.

Если есть на свете вкус, который объединяет всех в этом мире, — это вкус сахара! Спросите у своих знакомых и сами увидите, что редко можно найти человека, который не любит шоколад или джем, или мед, или маленький (а то и большой) шоколадный торт, или хорошее мороженое в жаркий день (подумайте, у вас наверняка появятся другие идеи). Короче говоря, все мы без ума от чего-нибудь сладенького.

Но почему же так происходит? Почему с рождения мы запрограммированы любить сладкий вкус? Потому что это генетическое программирование. Когда новорожденному дают попробовать каплю сладкой воды, он улыбается в экстазе, хотя раньше он никогда не сталкивался со сладким вкусом. Это вопрос генетического программирования, а никакая не зависимость.

Исходя из принципа, что у всего есть причина для существования, это удовольствие от сладкого вкуса имеет на самом деле обоснованное право на жизнь. Оно существует, чтобы побуждать нас искать необходимую нашему организму энергию. В конечном счете вы должны знать, что 100 тысяч миллиардов клеток, из которых мы состоим (и лишь одна тысячная из них находится в мозге), нуждаются только в одном идеальном топливе — глюкозе!

Одним словом, без глюкозы мы далеко не уедем, наш внутренний двигатель просто сломается. Чтобы избежать этой очень неприятной ситуации, которая начинается с небольшой банальной гипогликемии и заканчивается гипогликемической комой (состояние, хорошо знакомое диабетикам), мы вынуждены искать источники углеводов, которые, переварившись, насытят наш организм спасительной глюкозой.

У нас во рту есть все необходимое, чтобы оценить вкус сахара (на кончике нашего языка расположены специальные рецепторы), а также в нашем кишечнике имеются все эти амилазы, сахаразы, мальтазы и лактазы — ферменты, единственная задача которых — переваривание съеденного нами крахмала и сахара, чтобы высвободить глюкозу, которая, словно марафонец, пересечет кишечную оболочку, попадет в кровь, а затем войдет в каждую клетку через дверь, которую ей великодушно открыл инсулин (гормон, вырабатываемый поджелудочной железой). Фух,

ну вот и все! Чувство голода исчезает, уровень сахара в вашей крови (т. е. уровень глюкозы) повышается, и вы удовлетворены... на ближайшие четыре часа. Не имея запаса глюкозы в организме или имея очень небольшой запас, мы вынуждены есть каждые 4–5 часов. Подумайте о том, что случилось бы, если бы мы имели столько же глюкозы в организме, сколько и жира (от 5 до 100 кг в зависимости от телосложения). В таком случае мы никогда бы не испытывали чувство голода.

Итак, давайте удовлетворимся нашим состоянием и насладимся тем, что дарит нам природа, например вкусными фруктами, а также тем, что придумал наш человеческий творческий разум, т. е. сахаром, шоколадом и зефирными мишками.

### ДАЖЕ КОШКИ ЛЮБЯТ САХАР...

В это трудно поверить! Ваша кошка, которая в принципе любит только мышей, птиц и сухой корм, не будет возражать, если вы позволите ей облизать пустую баночку от шоколадной пасты. Она даже будет мурчать от удовольствия! Точно так же, как и ваша собака, и, конечно, пчелы, осы, муравьи и даже некоторые бабочки. Удивительно, но монарх — очень красивый вид бабочек из Северной Америки — может ощутить вкус кусочка сахара, разбавленного в 1000 литрах воды!

Оказывается, сахар не так уж и вреден для организма, как утверждают некоторые. Наоборот, он очень даже полезен. Но тогда откуда взялась эта проблема? Откуда возникла истерия по поводу сахара и сладких продуктов? У меня есть ответ на эти вопросы: это вина потребителя. Именно так. Помните известную фразу «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза»? Это великолепное выражение швейцарского доктора и философа XVI века Парацельса полностью описывает наше поведение.

Ешьте всего понемногу в разумных количествах, и с вами ничего не случится. Питайтесь чрезмерно, и с вами случится все! Поэтому у меня для вас хорошие новости: ешьте хлеб, наслаждайтесь пастой «Болоньезе», добавляйте сахар в йогурт и намазывайте варенье на утренний тост, наслаждайтесь двумя или тремя кусочками темного шоколада вечером после ужина, и вы будете в полном здравии (особенно если вы собираетесь заняться бегом, плаванием, прыжками, лазанием, велоспортом, греблей, катанием на лыжах, боксом и прыжками на татами — думаю, этого достаточно). Пока вы разумно потребляете сахар, все будет хорошо. Но что же значит разумно?



**Норма потребления сахара: 6–7 кусочков  
в день.**

Было бы идеально не превышать норму в 6–7 кусочков сахара в день (для взрослого). Хорошо, но в чем содержится этот сахар? И именно здесь мы сталкиваемся с деликатным вопросом о скрытых сахарах. Вы не знаете количество этих сахаров в том или ином продукте, и зачастую это незнание коварно ведет вас к потреблению ненужных организму калорий и, следовательно, набору тех самых лишних килограммов, которые накапливаются год за годом.

### Проверьте свои знания

По вашему мнению, сколько кусочков сахара содержится в баночке с фруктовым йогуртом, магазинном компоте, шоколадном креме, в четырех кусочках темного шоколада, в большом шарике мороженого или шербета, в 20 граммах печенья, половине куска шоколадного торта, столовой ложке меда, шоколадном порошке или джеме и, наконец, в одной трети банки с газировкой?

Ответ: по 2 кусочка сахара в каждой из этих продуктов.

Итак, давайте приступим к основам: что необходимо знать и понимать, чтобы питаться правильно.

## Сахара и их производство

### *Производственный процесс*

Все начинается с сахарной свеклы<sup>1</sup>. Ее выращивают на полях, урожай собирают осенью.

#### САХАРНАЯ СВЕКЛА

Сахарная свекла в чистом виде не пригодна для пищи. Это особый сорт свеклы, белая мякоть которой содержит много сахарозы (около 18%, т. е. 18 г/100 г) и очень богата клетчаткой. Для производства 135 кг сахара требуется примерно 1 тонна сахарной свеклы. Свеклу после сбора как можно быстрее отправляют на завод, поскольку 1 тонна свеклы теряет более 200 г сахара в день (клетки свеклы используют его для своего питания). Сорт свеклы с красной мякотью, которую мы все едим, менее сладкий, потому что он содержит около 15% сахара, и, к счастью, этот сорт гораздо более нежный и мягкий.

<sup>1</sup> Что касается сахара, производимого из сахарного тростника, см. далее раздел «Нерафинированный тростниковый сахар». *Прим. перев.*

Итак, сахарную свеклу транспортируют на завод. Сначала ее промывают, а затем измельчают до состояния мелкой стружки. После этого помещают в специальные ванны, где сахар из свеклы постепенно переходит в водяной раствор. Этот сок содержит почти 15% сахара, но в нем много примесей. (Для получения сладкого сока из сахарного тростника используется совсем другая технология, его стебли давят.)

Затем сахарный сок отправляют в следующий цех. Там его мешают с известковым молоком, подогревают, отделяют осадок. После чего сладкий сок проходит через фильтры и становится намного чище.

Далее его направляют в помещение с котлами для концентрирования и выпаривания. На первой ступени выпарной установки сок находится под давлением и нагревается. Выпускаемый пар используется для обеспечения давления на второй ступени, где образуется вторичный пар, чтобы обеспечивать кипение находящегося на следующей ступени сока, и так далее (может быть до пяти ступеней). На последней ступени при кипячении и последующем выпаривании сок становится очень концентрированным и густым. Желто-коричневый сироп, выходящий из последнего котла, содержит от 60 до 65% сахарозы.

Наконец, сахарный сироп прибывает в отсек кристаллизации. Очень сладкий сок помещают в вакуум-аппарат при температуре 80 °С, чтобы довести его до перенасыщения; первые кристаллы сахара будут образовываться и расти все больше и больше. Затем, когда они достигнут зрелости, эта масса поступит в большие центрифуги с фильтром. В итоге с одной стороны на выходе мы получаем очень коричневый сироп, называемый патокой, а с другой — сахарные кристаллы. Это и есть наш любимый сахарный песок. Затем его сушат и хранят в соответствующих условиях.

### **НИЧЕГО НЕ ВЫБРАСЫВАЮТ, ВСЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ**

Мякоть свеклы (стружка), из которой был извлечен сахар, используется для кормления крупного рогатого скота, потому что она богата клетчаткой (пектинами, целлюлозой), которую могут переваривать только эти животные. Кроме того, тот коричневый сок, который образуется при кристаллизации сахара, называется патокой. Он очень концентрированный, и если его снова готовить с испарением воды, можно получить еще один кристаллизованный сахар... коричневого цвета!

## *Различные виды сахара*

Существует не один, а множество видов сахара в зависимости от технологии изготовления и цели последующего использования.

## Сахар

### Белый сахар

Мы рассмотрели процесс производства белого сахара. Его прессуют в кусочки определенных форм и размеров. Чтобы получить сахарную пудру, кристаллы сахара измельчают и просеивают. Таким образом, когда сахар крупно измельчают, то получают кристаллический сахар, при тонком измельчении — сахарную пудру.

### Коричневый сахар

Получают путем кристаллизации патоки, очень концентрированного сахарного сока, все еще содержащего остатки свеклы (или сахарного тростника). Эти остатки в основном представляют собой небольшие фрагменты клетчатки и, к сожалению тех, кто надеется на их питательную пользу, содержат довольно немного минералов. В общем, этот сахар имеет те же свойства, что и белый, но вкус у него иной. Коричневый сахар, производимый из сахарного тростника, также называют сахар-сырец.

### Вержуаз

Это сироп сахарной свеклы (или сахарного тростника), полученный после приготовления сахара. Светлый вержуаз получают путем повторного кипячения сиропа, полученного во время первого отжима сахара. Если прокипятить его снова, сироп станет еще темнее и насыщенней. Получается практически жидкая карамель. Эта форма сахара очень часто используется для приготовления теста на севере Франции.

### Нерафинированный тростниковый сахар

Речь идет о рападура или мусковадо, которые получают путем прессования и измельчения сахарного тростника. Сок просто подогревают и не очищают (без известкования). Когда жидкость испаряется, остаток высушивается и измельчается. Такой сахар сохраняет свой красивый красный цвет. Такие сахара очень ароматные, но не имеют никакой пищевой ценности, только сладость (содержание в них минералов и витаминов слишком низко и не представляет интереса для нашего организма).

### Сахарная пудра

Сахарную пудру получают путем очень тонкого помола белого кристаллизованного сахара и добавления трех процентов крахмала. Он необходим, чтобы пудра не собиралась в комки. Сахарная пудра — одно из самых популярных украшений для выпечки.

### Сахар-кандис

Такой сахар вы можете приготовить самостоятельно. Просто насыпьте большое количество сахара в воду (500 г сахара на 250 мл воды) и нагревайте

раствор до кипения, пока ваш сироп не станет очень насыщенным (сахар будет с трудом растворяться). Затем добавьте натуральный краситель, немного ароматизатора (также натурального), несколько капель лимонного сока, перелейте полученный сироп в баночки или любые другие небольшие емкости, поместите в центр влажную шпажку, предварительно обваляв ее в сахарной пудре, и дайте остыть. Необходимо подождать неделю, и постепенно вы увидите, как вокруг вашей палочки образуются кристаллы. Это и есть сахар-кандис. Это сахар, который мы покупаем в виде леденцов и который иногда используем как ложечку, чтобы подсластить напиток.

## Инвертный сахар

В отличие от обычного, инвертный сахар обладает способностью делать продукты более мягкими и стабильными для хранения, поскольку он не кристаллизуется. Именно поэтому он широко используется в кондитерских изделиях — при производстве мороженого и сорбетов. По уровню питательности не отличается от простого сахара (сахарозы). Инвертный сахар имеет похожую метаболическую судьбу в организме и приносит такое же количество калорий. Итак, почему такой сахар называется инвертным? Потому что в присутствии поляризованного света он отклоняет свет влево, а не вправо (как это происходит в случае с обычным сахаром). Происходит изменение направления луча света. Это связано с тем, что инвертный сахар получают с помощью гидролиза сахарозы: процесса расщепления молекулы сахарозы (сахара) на фруктозу и глюкозу с помощью воды и лимонной кислоты (естественно содержащейся в цитрусовых). Соответственно, в обычном сахаре фруктоза и глюкоза объединены в одну молекулу, в то время как в инвертном сахаре они разделены. Это придает продукту более мягкую, гладкую текстуру, а также делает его более долгохранящимся.

## Глюкозный сироп

Это концентрат глюкозы, полученный гидролизом крахмала (полученного чаще всего из кукурузы или картофеля). Сироп глюкозы широко используется в сладких продуктах, потому что он придает им мягкость и стабильность. Он имеет ту же калорийность, что и сахар; после приема внутрь быстро проникает в кровь и быстро повышает уровень сахара в крови. Сироп глюкозы обладает высокой гипергликемической активностью и поэтому не рекомендуется диабетикам.

## Фруктозный сироп

Фруктозный сироп получают путем гидролиза сахарозы, которую расщепляют на глюкозу и фруктозу; полученную фруктозу концентрируют и готовят сироп. Его преимущество заключается в том, что он не сильно поднимает уровень сахара в крови, но обладает высокой подслащивающей способностью (поэтому можно использовать небольшое количество). Тем не менее будьте осторожны при его употреблении, потому что более 50 г фруктозного сиропа в день могут спровоцировать повышение количества определенных жиров в крови (триглицеридов), что может

увеличить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Ранее фруктозный сироп часто рекомендовали людям, страдающим сахарным диабетом, но сейчас уже доказано, что лучше его употреблять крайне умеренно.

### Глюкозно-фруктозный сироп (HFCS)

Также известен как сироп с высоким содержанием фруктозы, который производят из кукурузы. Этот вид сахара очень распространен в Америке, ведь именно эта страна считается крупнейшим производителем кукурузы. Состав сиропа на самом деле очень похож на сахар. Вместо равного, по 50% содержания глюкозы и фруктозы, он содержит 55% фруктозы и 45% глюкозы. Поэтому ничего страшного, если вы увидите его в составе того или иного продукта, ведь по своим свойствам он очень близок к сахарозе. (Во Франции можно найти такие сиропы с содержанием 20% фруктозы.)

### Сироп агавы

Такой сироп изготавливают в основном в Мексике. Его получают из сока мякоти голубой агавы, который затем фильтруют, нагревают и гидролизуют. Содержит инулин — углевод, богатый фруктозой. Точно так же, как и мед, он на 80% состоит из сахаров (56–58% фруктозы и 22–24% глюкозы). Состав сиропа схож с акациевым медом, который отличается меньшей калорийностью, чем сахар, так как содержит 20% воды, которая в сахаре вообще отсутствует (320 ккал в сиропе агавы против 400 ккал в сахаре), но такой же калорийный, как любой вид меда. Достаточно богат фруктозой и обладает высокой подслащивающей способностью, поэтому в продукты его добавляют в меньшем количестве. Существенно повышает уровень сахара в крови. Избыточное потребление его опасно: достаточно всего пяти столовых ложек в день, чтобы нарушить работу печени, которая начнет вырбатывать слишком много триглицеридов — жиров, провоцирующих сердечно-сосудистые заболевания. Сироп агавы отличается очень сладким вкусом, и он калорийный продукт.

#### ПОЧЕМУ СУЩЕСТВУЕТ ТАК МНОГО ВИДОВ САХАРА?

По своей природе человек — гурман. Со временем он понял, что вкус и текстура приготовленных блюд различаются в зависимости от добавленного подсластителя. Сахар может влиять на аромат, на цвет (кондитеры обожают коричневый сахар за его красивый цвет), на текстуру (придает объем и пышность выпечке), на брожение продукта (дрожжам необходим сахар) и длительность его хранения. (Вы заметили, что мед не портится? В его составе слишком много сахара, чтобы бактерии и грибы могли в нем выжить!) Итак, мы перечислили различные виды сахара, каждый из которых обладает определенными свойствами. И все эти сахара без исключения — очень калорийные продукты.

## Сахароза, глюкоза, фруктоза, лактоза: у каждой своя роль и свой источник

### Сахароза

#### Что происходит в вашем организме

Представьте, что вы съели кусочек сахара. Он состоит из сахарозы, т. е. множества пар молекул глюкозы и фруктозы. После того, как вы немного насладились вкусом, а затем проглотили его, он попадает в желудок, где проводит 10 минут (если вы съели его на голодный желудок) или 4 часа (если это произошло на семейном воскресном обеде), прежде чем перейдет в тонкую кишку. Там его поджидает милый и симпатичный фермент сахараза, которая прилипает к нему, чтобы расщепить пары молекул и выпустить глюкозу и фруктозу. Освобожденные, они проникают непосредственно в кровь. Глюкоза направляется в клетки, а фруктоза — в печень.

#### К вопросу питательности

1 г сахарозы содержит 4 ккал (как и все сахара). Ее гликемический индекс (способность повышать уровень сахара в крови) высок, но не слишком, потому что сахароза состоит из равных частей очень быстрого сахара (глюкозы) и медленного сахара (фруктозы). Гликемический индекс около 70 — ниже, чем у глюкозы (100) и выше, чем у фруктозы (20). Вот почему спортсмены предпочитают глюкозу, когда тренируются в полную силу. Индекс подслащивающей способности сахарозы — 1.

Сахароза содержится в сладких продуктах в твердой (но иногда и в жидкой) форме. Также ее используют в джемах, печенье, пирожных, конфетах, выпечке, сладких напитках, молочных десертах, мороженом и сорбетах.

#### **СКОЛЬКО САХАРА МЫ МОЖЕМ ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, НЕ НАБИРАЯ ЛИШНИЙ ВЕС?**

В сбалансированной диете углеводы составляют половину потребляемых калорий, то есть от 250 до 300 г в день. Из них от 150 до 200 г крахмала (хлеб, крупы и другие крахмалистые продукты) и 100 г простых сахаров, в том числе сахар из фруктов (фруктоза, 2–3 фрукта в день), молочный сахар (лактоза) и добавленный сахар (сахароза, глюкоза, фруктоза). Если вы читали внимательно, то, наверное, уже запомнили, что количество добавленного сахара не должно превышать 30–35 г в день, то есть 6–7 кусочков — чуть меньше, если вы ведете сидячий образ жизни, и чуть больше, если регулярно занимаетесь

.../...

спортом! Вы можете решить, что это достаточно много, но в действительности семь кусочков сахара в день — это всего лишь одна банка газировки или два ароматизированных йогурта, или три печенья! Многие люди потребляют слишком большое количество сахара. Отсюда следует вполне логичный вывод — если вы любите вкусно поесть, то лучше вам быть еще и спортсменом!



**Норма потребления сахара: от 30 до 35 г в день (6–7 кусочков).**

Это то, что касается сахарозы. Но вы, конечно, не забыли, что также мы употребляем сахар в форме глюкозы (сиропа глюкозы) и в форме фруктозы (сиропа фруктозы).

## Глюкоза

### Что происходит в вашем организме

Глюкоза — незримо крохотная молекула, которая есть во фруктах и меде, довольно быстро переваривается в кишечнике. Она проникает в кровь, а затем и в клетки организма благодаря гормону инсулину, вырабатываемому поджелудочной железой. Именно поэтому глюкоза считается быстрым сахаром. Спортсмены прекрасно осведомлены об этом: во время интенсивных тренировок продолжительностью более часа они выпивают воду с глюкозой (покупают или готовят самостоятельно). Но будьте осторожны: если вы добавите побольше глюкозы в воду (более 30 г/л), то рискуете столкнуться с проблемами: у вас заболит живот и это скажется на вашей производительности. Не стоит забывать, что иногда лучшее — враг хорошего.

Но надо сказать, что не все являются спортсменами, поэтому большинство довольствуется тем небольшим количеством глюкозы, которое присутствует в нашей обычной пище. В основном мы потребляем глюкозу в сладких продуктах, где она представлена в виде сиропа.

### Вопрос питательности

1 г глюкозы содержит 4 ккал (помним, что сахара имеют одинаковую калорийность). А из всех сахаров именно глюкоза быстрее всего усваивается и используется клетками нашего организма (мозгом и мышцами). Ее гликемический индекс равен 100 (это максимум), потому что она очень быстро поднимает уровень сахара в крови после употребления натощак. Подслащивающая способность глюкозы — 0,8. Ее сладкий вкус выражен немного меньше, чем у сахарозы.

Глюкоза содержится во фруктах, кукурузе и сладких продуктах (как добавленный сахар). Она широко используется в выпечке и других кондитерских изделиях в виде глюкозного сиропа, потому что в жидкой форме не кристаллизуется и придает продукту однородную текстуру.

Калорийность продукта никак не зависит от типа сахара, который он содержит, будь то глюкоза, фруктоза или обычный сахар. В глюкозном сиропе 100% глюкозы.

## Глюкоза необходима для жизни

В состоянии покоя наш организм потребляет от 3 до 4 граммов глюкозы в час. Эта потребность увеличивается в 10 раз при выполнении упражнений умеренной интенсивности и в 20 — во время значительной нагрузки (через полчаса после начала тренировки). Мышцы можно сравнить с настоящими насосами глюкозы, так как она является своего рода топливом, которое необходимо им для сокращения. Но они не единственные потребители глюкозы в нашем организме, она нужна всем остальным клеткам, в том числе и клеткам мозга (когда вы думаете, то «прокачиваете» от ½ до 1 куска сахара в час). И если вы близки к гипогликемии (уровень глюкозы в крови менее 0,7 г/л), вам становится трудно думать и вы находитесь на грани дискомфорта: 2 кусочка сахара — и вы снова в строю!

Недаром глюкозу сравнивают с основным топливом организма. Когда оно заканчивается, перед гипогликемическим кризом мозг посылает сигнал голода. Приходит время потреблять необходимые организму углеводы (конечно, вместе с остальными элементами), которые при переваривании вырабатывают необходимую глюкозу. Вот почему, когда вы голодны, то больше всего хочется съесть мучные изделия или сладкую еду.

Но значит ли это, что в нашем организме довольно небольшой запас глюкозы? Да, так и есть на самом деле. В человеческом организме от 10 до 12 кг белка (половина — в мышцах, а у спортсменов с большой мышечной массой еще больше) и от 15 до 20 кг жира (или больше — при избыточном весе), но запас глюкозы в виде гликогена (эквивалент крахмала) в среднем — всего 500 г, из которых около 400 г находится в мышечной массе и 100 г — в печени. Эти накопления довольно быстро уменьшаются (за 24 часа — полностью, и каждые 4–5 часов — частично). Вот почему вы чувствуете голод по утрам, когда просыпаетесь, а потом каждые 4–5 часов. Тот, кто не испытывает чувство голода по утрам, по всей видимости, все еще переваривает слишком плотный поздний ужин.



### *Что происходит, если мы не едим?*

По истечении 24 часов организм, израсходовавший все запасы глюкозы, погружается в состояние напряжения, запускает секрецию адреналина и начинает искать глюкозу. Сначала он трансформирует в глюкозу

протеины, находящиеся в мышцах, а затем найдет запасное топливо, менее эффективное, но обеспечивающее хотя бы выживание: кетонные тела, вырабатываемые жирными кислотами висцерального жира. Такая ситуация с кетозом опасна, потому что из-за ощущения эйфории и отсутствия голода вы можете ошибочно считать, что с вашим организмом все в порядке и что такой процесс «детоксикации» очень эффективен. На самом деле голодание более 24 часов не рекомендуется. И ни в коем случае нельзя этого делать в период беременности или кормления грудью, а также крайне не рекомендуется голодать детям, подросткам, пожилым и людям, имеющим какую-либо патологию.

### Источники глюкозы

Необходимая организму глюкоза поступает в результате переваривания крахмала, который вы получаете из хлеба, круп, крахмалистых овощей (крахмал на 100% состоит из глюкозы<sup>1</sup>) либо из сахара (сахарозы — 50% глюкозы и 50% фруктозы), либо из лактозы (содержит 50% глюкозы и 50% галактозы), либо непосредственно из глюкозы, содержащейся в различных фруктах. Источником глюкозы также является глюкозный сироп в составе печенья и конфет. Иногда он может существовать с фруктозой, в этом случае мы говорим о глюкозно-фруктозном сиропе, состоящем по большей части из глюкозы, фруктоза же в этом подсластителе в меньшинстве (от 5 до 30%).

#### ВНИМАНИЕ: НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ГЛЮКОЗОЙ

Избыток крахмала и сахара, а следовательно, глюкозы, не помогает накопить запасные углеводы, ведь ресурсы для запаса довольно малы. Глюкоза в тканях превращается в жир. Вы должны знать, что липиды висцерального жира по составу являются 100% триглицеридными соединениями. В триглицеридах содержится глицерин, образующийся из глюкозы. Значит, если вы не использовали глюкозу немедленно, ее избыток (как и избыток большинства сахаров и крахмалов) провоцирует набор лишнего веса.

## Фруктоза

### Что происходит в организме

Фруктоза — еще одна крохотная молекула, которая содержится во фруктах и меде, а также в кукурузе. Именно поэтому американцы считаются крупнейшими мировыми производителями фруктозного сиропа. Став основными поставщиками кукурузы, они быстро сообразили, что продавать фруктозный сироп намного

<sup>1</sup> Крахмал состоит из амилозы и амилопектина и расщепляется до глюкозы. *Прим. науч. ред.*

выгоднее, чем кукурузные початки. Фруктозу можно отнести к родственнице глюкозы, но в организме ее ожидает совершенно другая судьба.

Вместо того чтобы попасть непосредственно в кровь, а затем в клетки, фруктоза оседает в нашей печени, где превращается в глюкозу, которая затем постепенно проникает в кровь.

Поэтому фруктоза считается медленным сахаром. Она поднимает уровень сахара в крови гораздо медленнее, чем глюкоза, но на более продолжительный срок. Ее гликемический индекс — 20 (напомним, что у глюкозы — 100).

По этой причине в одно время фруктоза была любимым углеводом диабетиков. Они могли есть вкусное варенье с ней, от которого не очень сильно поднимался уровень сахара в крови. Но сейчас уже известно, что слишком большое количество фруктозы тоже имеет отрицательную сторону. При потреблении ее более 50 г в день уровень триглицеридов в крови повышается. Например, рассмотрим знаменитый деликатес фуа-гра. Как вы думаете, чем кормят уток, чтобы их печень настолько увеличилась в размерах (в переводе с французского foie gras — жирная печень)? Смесью на основе кукурузы, богатой этой самой фруктозой! Но это не значит, что вы должны перестать добавлять зерна кукурузы в блюда. Ваша печень не подвергается опасности.

## К вопросу питательности

1 г фруктозы дает вам все те же 4 ккал. Ее низкий гликемический индекс (20) означает, что она не может поднять сахар в крови слишком высоко (см. выше). Индекс подслащивания высокий — 1,2. По сравнению с сахаром (его сладость — общепринятый стандарт уровня 1) фруктоза обладает на 20% более высокой сладостью. Значит, мы можем положить в блюдо на 20% меньше фруктозы для такого же сладкого вкуса. Фруктоза представлена в виде фруктозного сиропа, который часто бывает смешан с глюкозным.

## Лактоза

### Что происходит в организме

Лактоза — сахар, состоящий из двух молекул (глюкозы и галактозы), для переваривания которого требуется фермент (лактаза). Он разрывает связь, объединяющую обе молекулы, и позволяет глюкозе и галактозе проникнуть в кровоток, а затем — в клетки. Именно лактоза придает молоку слегка сладковатый вкус. Она встречается в коровьем, козьем и овечьем молоке. Бывает и безлактозное молоко для людей с непереносимостью. Из него лактоза либо удаляется совсем, либо нейтрализуется при помощи добавленной лактазы, которая «переваривает» это молоко. Имейте в виду, что йогурт также содержит лактозу, но она расщепляется в баночке благодаря миллиону живых ферментов, содержащихся в лактазе. Надо отметить, что в сырах лактоза почти отсутствует.

## НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ: РАССМОТРИМ ПОДРОБНЕЕ

Практически у всех новорожденных 100% эффективная лактаза, что позволяет им получить всю пользу богатого лактозой материнского молока или, если это невозможно, детской смеси, чтобы правильно расти и развиваться. Ребенок генетически запрограммирован на это, и было бы серьезной ошибкой давать ему молоко без лактозы.

На протяжении взросления человека активность лактазы в большей или меньшей степени снижается в зависимости от привычек и его места жительства. Речь идет о гиполактазии, или непереносимости лактозы (когда лактаза эффективна лишь на 20% своего максимального потенциала). Эта проблема существует для 70% мирового населения. Если более подробно подойти к этому вопросу, то от нее страдают 3% населения Северной Европы (нам нравится молоко, мы пьем его в большом количестве и в течение длительного времени, поэтому фермент лактазы остается активным у жителей этих стран), от 80 до 90% населения Африки (из-за жаркого климата молоко быстро портится, африканцы потребляют молоко в меньших количествах, соответственно их организм не нуждается в использовании лактазы), 20% населения севера Франции и 50% юга Франции (чем жарче климат, тем меньше употребление молока). Но наличие гиполактазии не означает, что ваш организм совсем не в состоянии переносить лактозу. Имея маленький запас лактазы в организме, человек вполне способен переварить стакан молока. На самом деле считается, что только 20% людей, имеющих гиполактазию, действительно не переносят лактозу. Одним словом, согласно исследованиям, у 10% французов есть трудности с перевариванием молока, соответственно 90% переваривают его вполне неплохо. Непереносимость лактозы не считается аллергией, скорее, это проблема с пищеварением: лактоза плохо переваривается из-за недостатка лактазы, остается в кишечнике, вызывает брожение и ускоряет вывод продукта из организма. Поэтому и было создано молоко без лактозы, в которое уже добавлена лактаза для его переваривания. Таким образом, большинство людей не будут лишены ценного источника кальция!

## К вопросу питательности

1 г лактозы тоже содержит 4 ккал. Она обладает низким гликемическим индексом (20) и низкой подслащающей способностью. Лактоза полезна по нескольким причинам: она содержит глюкозу и, следовательно, питает организм энергией, обеспечивает клетки мозга галактозой, что особенно важно для функционирования нейронов (мозг содержит галактолипиды), способствует восстановлению кишечной флоры и, наконец, оптимизирует усвоение кальция из молочных продуктов в кишечнике. Вот почему важно пить молоко в любом возрасте! Это жизненно необходимо для малышей до 6 месяцев, ведь с молоком матери или из детской смеси они получают ту самую лактозу, которая необходима для их ежедневной энергии (тонуса), умственного и сенсорного развития и оптимизации микрофлоры кишечника.

Грудное молоко — самое богатое по содержанию лактозы. Взрослея, мы получаем лактозу из молока млекопитающих (коровьего, козьего, овечьего).



### О чем нужно помнить

- Каждый день организм нуждается в углеводах, которые содержатся примерно в половине потребляемых нами калорий, от 250 до 300 г в день. Эти углеводы нужны, чтобы организм получал необходимую энергию, их основная цель — трансформироваться в глюкозу и дать необходимое топливо клеткам.
- Необходимые углеводы — это 70% крахмала (хлеб, крупы и крахмалосодержащие продукты) и 30% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза), которые содержатся во фруктах, молоке, молочных продуктах и добавленном сахаре.
- В среднем вам необходимо 100 г простых сахаров в день. Если считать в продуктах, то это, например, 3 фрукта (от 40 до 50 г глюкозы и фруктозы, натуральных фруктовых сахаров), 3 молочных продукта (15 г лактозы) и 35 г сахарозы (эквивалент 7 кусочков сахара).
- Глюкоза, фруктоза или сахароза полезны. Они дают одинаковое количество калорий (4 ккал/г) и превращаются в глюкозу, своего рода топливо для клеток. Имеют различия по своей подслащивающей способности (высокая — у фруктозы, низкая — у глюкозы) и гипергликемической способности (повышенная — у глюкозы, низкая — у фруктозы). Сахароза — промежуточный продукт, потому что она содержит глюкозу и фруктозу в равных количествах.
- Вы можете съесть эквивалент 6–7 кусочков сахара в день, не прибавляя в весе, при условии, что занимаетесь регулярными физическими нагрузками. Если же вы ведете сидячий образ жизни, то нужно есть меньше сахара, а если вы занимаетесь спортом, то можете есть немного больше, не набирая лишний вес. Одним словом, если вы любите сладкое, то лучше вести активный образ жизни!

## Как подсчитать потребление сахара

### *Сахарная ценность продуктов*

#### Эквивалент для наиболее распространенных продуктов

Мы составили небольшой список из самых популярных продуктов и напитков, чтобы вы имели общее представление о том, сколько сахара вы потребляете. Имейте в виду, что в идеале вы не должны превышать норму в 7 кусочков сахара в день.

## Сахар

1 чайная ложка сахара	= 1 кусочек сахара
1 столовая ложка сахара, варенья или жидкого меда	= 2 кусочка сахара
1 сладкий десерт (кремы, муссы...)	= 2 кусочка сахара
1 хлебулочное изделие, например булочка с шоколадом или булочка с изюмом	= 2 кусочка сахара
1 чайная ложка ореховой пасты	= 1–2 кусочка сахара
1 столовая ложка с горкой порошка для горячего шоколада	= 1–2 кусочка сахара в зависимости от бренда
1 кусок торта	= 2–3 кусочка сахара
1 миска хлопьев на завтрак (30–35 г)	= 0–3 кусочка сахара в зависимости от бренда
1 маленькое печенье (максимум 10 г)	= 1 кусочек сахара
1 большое печенье (20–30 г)	= 2 кусочка сахара
1 маленькая порция мороженого или сорбета	= 1 кусочек сахара
1 эскимо	= 2 кусочка сахара
1 большая конфета	= 1 кусочек сахара
1 фруктовый или ароматизированный йогурт	= 2 кусочка сахара
1 сладкий творожок (100 г)	= 2 кусочка сахара
1 кусочек горького шоколада	= ½ кусочка сахара
1 шоколадный батончик	= 2 кусочка сахара
1 банка газировки, лимонада или фруктового напитка	= 7 кусочков сахара
1 стакан газировки, лимонада или фруктового напитка	= 4–5 кусочков сахара
1 стакан ароматизированного фруктового напитка	= 2–3 кусочка сахара
Напитки с подсластителем, не содержащие сахара	= 0 кусочков сахара
1 стакан фруктового сока	= 0 кусочков сахара

Теперь вы видите, что очень легко превысить норму в 7 кусочков сахара в день. А еще добавьте обилие жирной еды и отсутствие физической активности, и у вас есть все необходимые ингредиенты для набора лишнего веса!

## Как оценить количество добавленного сахара в продукте

Список, который мы привели, можно продолжать бесконечно, поэтому, чтобы узнать, сколько сахара добавлено в тот или иной продукт, вам нужно выполнить 5 простых шагов:

- Посмотрите состав продукта: если слово «сахар» стоит в начале списка, это значит, что его в продукте более чем достаточно. Намного лучше, если сахар находится в середине списка. А если уж и вовсе в конце, значит, его в продукте совсем малое количество. И это наилучший вариант!
- Теперь посмотрите на таблицу пищевой ценности и перейдите к строке «углеводы». Это даст вам представление об общем количестве углеводов в продукте, принимая в расчет, что цифра учитывает все возможные углеводы, такие как крахмал, фруктовые сахара, молочная лактоза и добавленный сахар (сахароза).
- Затем перейдите к следующей строке «из которых сахара» (в российской маркировке не обязательно указывать сахара, поэтому вы можете не встретить эту строку): это относится только к простому сахару, то есть сахару во фруктах (если продукт содержит фрукты), лактозе (если в нем присутствуют свежее, сухое или сгущенное молоко) и добавленному сахару. Это нас и интересует.
- Посмотрите, какое количество сахара приходится на 100 г или 100 мл продукта, а также на потребляемую порцию.
- Разделите полученное число на пять (один кусочек сахара весит 5 г), и вы получите количество потребляемых кусочков сахара на порцию.

Приведем несколько примеров:

- Возьмем **банку газировки**. Итак, в строке «на 100 мл» видите: углеводы — 10 г, из которых сахара — 10 г. Это означает, что все углеводы в напитке — простые сахара и в нем отсутствуют какие-либо крахмалы. Кроме того, в газировке не содержится ни фруктов, ни лактозы. Таким образом, 10 г на 100 мл — это сахар, эквивалент 2 кусочков сахара. Один стакан газировки содержит 200 мл, т. е. 4 кусочка сахара, а объем банки 330 мл, что как раз и равняется 6–7 кусочкам сахара (то есть дневной норме).
- У вас есть **баночка фруктового (или ароматизированного) йогурта**. В графе «на 100 г» вы видите следующую информацию: углеводы — 15 г, из которых сахара — 15 г. Поскольку в йогуртах нет крахмала, вы по праву допускаете, что все углеводы в продукте — простые сахара, то есть сахароза. Но вы не правы, потому что забыли про лактозу, ведь в составе йогурта есть молоко. Это касается всех молочных продуктов (молоко, йогурты, белые сыры, творожки). Среднее значение для лактозы — 5 г на 100 г. Таким образом, остается 10 г сахаров, которые на самом деле являются сахарозой (содержание фруктов в продукте слишком мало, чтобы иметь какое-либо

значение). Баночка весит 125 г. Получается, что ваш фруктовый или ароматизированный йогурт содержит 2 кусочка сахара.

- Теперь посмотрим на **хлопья для завтрака**. Для примера возьмем Chocapic® от Nestlé. В колонке «на 100 г» вы видите: углеводы — 75,8 г, из которых сахара — 28,8 г. Это означает, что в продукте содержится 75,8 г углеводов, разделенных на 28,8 г простых сахаров и 47 г крахмала (75,8–28,8). 28,8 г — это простые сахара, потому что в составе хлопьев Chocapic® нет фруктов и молока. Таким образом, нет необходимости вычитать фруктовые сахара и лактозу. Одним словом, все простые сахара — это добавленный сахар в виде шоколадного порошка, сахара-песка или глюкозного сиропа (они перечислены в списке ингредиентов). Теперь посмотрим, сколько же сахара будет в рекомендуемой тридцатиграммовой порции: 8,64 г, или 1,5 кусочка сахара на миску, вполне разумная доза.

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПУТАНИЦЫ МЕЖДУ УГЛЕВОДАМИ, САХАРАМИ И САХАРОМ

Ложная информация всегда распространяется очень быстро! Много раз я слышала, что пицца просто напичкана сахаром (на самом деле ее углеводы — это крахмал), что фруктовые соки полны сахара (но во фруктовых соках нет добавленного сахара, и сахара в их составе — фруктоза, и поэтому должны учитываться в категории фруктов, а не в категории источников добавленного сахара — это как если бы мы сравнивали фрукты и конфеты). (Источником путаницы может быть лингвистика, так как слово «сахара» в биохимии является синонимом слова «углеводы».)

Чтобы иметь более ясное представление, можно распределить еду и напитки по следующим категориям:

- Хлеб и мучные продукты — источники крахмала.
- Печенье, пирожные и хлопья для завтрака — смесь крахмала и сахара в разных пропорциях в зависимости от состава.
- Газированные напитки, фруктовые напитки, ароматизированная сладкая вода — источники добавленного сахара.
- Конфеты и варенье — добавленный сахар.
- Натуральные молочные продукты содержат лактозу, а сладкие — также добавленный сахар.
- Компоты — фруктоза и добавленный сахар.
- Фруктовые соки содержат только фруктовые сахара. Без добавления сахара (кроме нектаров).

## Ежедневное потребление сахара

Теперь вы можете понимать и получать удовольствие, подсчитывая количество сахара, которое потребляете за день. Но в некоторых моментах, возможно, вы будете очень удивлены.

- Едите менее 6–7 кусочков добавленного сахара в день? Отлично! В вашем рационе содержится малое количество сахара. Если вы придерживаетесь здоровой и сбалансированной диеты, то даете себе все необходимые ресурсы для того, чтобы быть здоровыми, питаясь в свое удовольствие.
- Едите примерно 7 кусочков сахара в день? Замечательно! Вы хорошо контролируете свое питание и знаете, как остановиться, когда это необходимо.
- Потребляете больше 7 кубиков сахара? Будьте осторожны, чрезмерное потребление добавленного сахара может привести к набору веса (особенно если вы ведете сидячий образ жизни). Совет: определите два любимых сладких лакомства, без которых вы не можете обойтись, а другие исключите из вашего рациона. Если вам действительно нужен сладкий вкус, чтобы справиться со стрессом, подумайте, чем можно заменить сахар (ешьте фрукты, а не шоколад, перекусывайте орехами, например миндалем), и, почему бы и нет, можно добавить заменители сахара, но не стоит злоупотреблять ими (например, кола без сахара не должна заменить вам воду).

### Проверьте свои знания

Разберем вместе рисовый пудинг. На этикетке вы видите «на 100 г»: углеводов — 25,2 г, из которых сахара — 15,4 г. Вес баночки — 115 г. Как вы считаете, сколько в ней сахара? Дадим небольшую подсказку: в списке ингредиентов есть молоко, глюкозный сироп... Если вы правильно ответили на вопрос, то сможете разобрать по полочкам любой продукт!

**Ответ:** в этой баночке 2 кусочка сахара. Действительно, вам известно, что в составе есть молоко, и следовательно, из 15,4 г вычитаете 5 г лактозы. Таким образом, остается 10,4 г добавленного сахара, ведь в продуктах в рисовом пудинге отсчитывают баночка весит 115 г, что дает почти 12 г добавленного сахара в форме глюкозного сиропа, отсюда вычитаете 2 кусочка сахара.

## Правильная дозировка

### *Какое место занимает сахар в рационе и какое значение имеет для здоровья?*

Стоит ли совсем убирать сахар из вашего рациона? Безусловно, вы можете обойтись без сахара, но это отнюдь не значит, что он — яд для нашего организма. Как я уже упомянула, наш организм имеет все необходимое, чтобы правильно его использовать: сахаразу — для его переваривания, различные метаболиты — для производства глюкозы из ее производных (в том числе фруктозу). Прежде всего,

человек открыл сахар для своего удовольствия, сначала из тех продуктов, которые подарила природа (мед, сладкие ягоды), а затем он начал производить его сам и использовать его со знанием дела. Затем превратил сладкие блюда в отдельный вид искусства, но и, конечно же, научился добавлять сахар в повседневные продукты. Именно после этого и начались все проблемы.

Мы не можем обвинить сахар в его существовании. С другой стороны, мы можем обвинить производителей за его избыток в продукции и как бы навязываемость его покупателю. Но можно и критиковать потребителя за его чрезмерное использование.

Должны ли мы полностью отказаться от сахара и сладких продуктов? Ситуация не так печальна! Конечно же, во имя здоровья этого делать не стоит, так как умеренное количество сахара никогда никому не вредило.

Таким образом, правильно поставленный вопрос — не «Должны ли мы морить себя сахарным голоданием?», а «Как правильно соблюдать дозировку сахара и не превышать ее?»

## ***Правильная дозировка в зависимости от возраста и образа жизни***

### **Потребление сахара в зрелом возрасте**

Я упоминала вам о разумной дозе, не превышающей 6–7 кусочков сахара в день для среднестатистического взрослого, но, очевидно, это значение должно быть адаптировано к возрасту человека и различным условиям его жизни. Это количество слишком велико для маленького ребенка и слишком мало для взрослого или подростка, активно занимающихся спортом. В целом официальные источники сообщают нам, что добавленный сахар не должен составлять более 10% от суточной нормы калорий, которые потребляет человек. Таким образом, женщина, которой нужно 2000 ккал в день (при регулярной и достаточной физической активности), не должна превышать дозу 50 г добавленного сахара в день (или 10 кусочков сахара). Вы должны вычислить 10% от 2000 ккал, что равно 200 ккал, а затем разделить полученное значение на 4 ккал (1 г сахара дает 4 ккал). Получится 50 г сахара, то есть 10 кусочков.

ВОЗ даже предполагает снизить этот показатель до 5%. Следовательно, максимальная доза не должна будет превышать 4–5 кусочков сахара в день. Для меня такая доза кажется слишком жесткой и не реальной для выполнения в современном мире. Цель не превышать норму в 7 кусочков сахара в день мне кажется хорошим компромиссом между вкусным и полезным.

Поэтому давайте определим промежуточную норму в виде 7% от потребляемых калорий и применим ее к различным возрастным категориям, чтобы дать более конкретные рекомендации.

Количество потребляемого сахара, которое нельзя превышать за день			
	Суточная энергетическая потребность (ккал/день) <sup>1</sup>	Максимальное количество сахара в расчете 7% от суточных калорий (г/день)	Максимальное количество кусочков сахара в день
Ребенок от 1 до 3 лет	1000–1300	17–22	3–4 (1 и 3 года соответственно)
Ребенок от 4 до 6 лет	1400–1600	24–28	5–6
Ребенок от 7 до 10 лет	1700–2000	30–35	6–7
Ребенок от 11 до 13 лет	2000–2200	35–38	7–8
Подросток от 14 до 18 лет (юноша)	2300–2800	40–50	8–10
Подросток от 14 до 18 лет (девушка)	2300–2500	40–43	8–9
Женщина	1800–2200	31–38	6–7
Мужчина	2200–2700	40–47	8–10
Спортсмен	3000–4000	52–70	10–14
Беременная женщина	2000–2500 (III триместр)	35–43	7–9
Кормящая женщина	2500	43	8–9
Пожилая женщина (в возрасте более 75 лет)	1800–2000	31–35	6–7
Пожилой мужчина (в возрасте более 75 лет)	2000–2200	35–38	7–8

Источник: количество, рекомендованное автором. Эти рекомендации относятся к людям со средней физической активностью. В случае почти полного сидячего образа жизни необходимо уменьшить дозировку потребления до 1–2 кусочков сахара в день.

<sup>1</sup> Обобщение автора, основанное на данных книги *Apports nutritionnels conseillés pour la population française* («Рекомендации в области питания для населения Франции»), 3-е издание, А. Мартин, AFSSA © Technique et Documentation, 2001.

## Сахар и ваш ребенок

### *Младенцы с рождения до 1 года*

С рождения до 4–5 месяцев ребенок не потребляет сахара: он питается исключительно молоком матери или, в противном случае, молочной смесью. Вы не должны добавлять сахар в виде сиропа в его питание.

## *Сахар*

От 4–5 месяцев до 1 года — не более 2 или 3 кусочков сахара в день. Вы даже можете продолжать совсем не давать сахар такому маленькому ребенку! Не добавляйте сироп в воду. Старайтесь избегать сладких творожков (1 кусочек сахара на 50 г). Желательно отдавать предпочтение грудному молоку (или смеси), не добавляя (или добавляя совсем немного) шоколадного порошка в питание малышей второй возрастной категории (6–12 месяцев). Исключите сладкий магазинный компот.

Отдавайте предпочтение компоту собственного приготовления или специальным напиткам для детского питания (нормы детского питания требуют, чтобы в нем было очень мало сахара).

### *Ребенок от 1 года до 3 лет*

.....

Все еще никакого сиропа в детских бутылочках. Остерегайтесь сладкого молока (1–2 кусочка сахара на бутылку), отдавайте предпочтение простому молоку. Если утром вы добавляете шоколадный порошок в молоко ребенка, не перегибайте палку с дозировкой, потому что это прежде всего сахар в чистом виде: хорошая столовая ложка эквивалентна 2 кусочкам сахара. Предлагайте ребенку натуральный йогурт или творожки, в противном случае вы рискуете сформировать у него зависимость от сладкого: в 50 г ароматизированного творожка содержится 1 кусочек сахара, как и 10 г печенья на полдник равносильно 1 куску сахара.

### *Ребенок от 4 лет до подросткового возраста*

.....

Ваш ребенок растет и начинает просить конфеты.

Это нормальное явление. Зачем же ему отказывать? Отказ в таком случае является наихудшим злом, так как все мы знаем, что запретный плод сладок. Отсюда берут начало перекусы тайком и разочарование на всю жизнь. Время от времени маленькая конфетка никому не навредит, важно, чтобы это не становилось нормой систематически и регулярно. Не давайте конфету ребенку в качестве награды или успокоительного, потому что позже это будет идеальное убежище, в гораздо менее контролируемых количествах, и последующее разочарование и гнев на себя и других. Убедитесь, что в доме есть все необходимые продукты, прежде чем ставить на стол лишнее. Вода, фрукты в корзине всегда должны быть в открытом доступе, йогурты — в холодильнике. Не оставляйте печенье, конфеты, шоколадки на виду у ребенка. Он не должен их есть в любое время и сколько душе угодно.

### *Подросток*

.....

Тот малыш, который ел все с легкостью, теперь больше не любит овощи и фрукты, не расстается с бутылкой газировки, обожает фастфуд и поглощает пиццу в промышленных масштабах. Он не слышит ничего из того, что вы ему говорите, его мало заботит собственное здоровье. Вы понимаете, что только вас волнует отсутствие в его рационе овощей и фруктов и несоответствие этого рациона программе

правильного питания и здорового образа жизни. Вот так вот! Таким образом, все 15 лет воспитания и бережно приготовленные вами полезные блюда растоптаны в один момент подростковым бунтом. Но не на того напали!

Вам придется смириться с хлопьями на завтрак, но к ним можно добавить красивую тарелку с фруктами, чтобы он понял, что они тоже есть в доме, как в игре Pokémon go®, когда вы обнаруживаете покемонов в реальном мире (для этого придется встать на 10 минут пораньше), и также предложите своему бунтарю молоко или молочный напиток (они это просто обожают, к тому же выпить стакан молока быстрее, чем съесть тот же йогурт).

В обеденное время, если он ест дома, предложите ему сладкий творог на десерт (если он занимается спортом, ему понравится что-нибудь с высоким содержанием белка).

На полдник следует ожидать, что от печенья вам не избавиться, но, чтобы избежать синдрома пустого желудка, купите миндаль и оставьте его на кухне. Он очень полезен и богат по своему составу (в нем содержатся антиоксидант витамин E, магний, калий, клетчатка, растительные белки...). Если ваш подросток любит газировку, не покупайте ее в больших количествах и старайтесь брать колу с нулевым содержанием сахара. А лучше предложите ему один или два стакана фруктового сока (по крайней мере, там будут витамины), ну или просто воду.

На ужин систематически ставьте на стол овощи (сырые, вареные, зеленый салат), а также фрукты и молочные продукты на десерт. В конечном итоге это сыграет свою роль и отложится в сознании ваших детей.

Может возникнуть и обратная ситуация. Если вы — родитель девочки-подростка, которая очень (а то и слишком) озабочена калориями, жирами и сахаром в своем питании, будьте бдительны. Это может быть избыточно жесткая диета или даже нервная анорексия. Поговорите с врачом, который сможет направить вас к специалисту по расстройствам пищевого поведения.

Что же касается нас, взрослых, будьте гибкими, как я! Найдите золотую середину: веселье и разум. Иногда можно расслабиться, но потом обязательно нужно это компенсировать. И, пожалуйста, будьте активными, это намного упростит вам жизнь! Лучше двигаться и вкусно питаться, чем грустно сидеть на месте!



## ГЛАВА 2

# Сладкие продукты

## Мед и другие продукты пчеловодства

### *Мед и его секреты*

#### Разные виды меда

Видов меда тысячи, потому что каждый урожай меда отличается от года к году, в зависимости от цветов и растений, с которых его собирают. Если указано название цветка, значит, что пасеки расположены в районе, где преобладают названные виды растений (например, лавандовый мед, акация и др.). Когда указан регион (например, прованский мед), цветы не указываются. Но многие виды меда импортируются (из Канады, Венгрии, Испании, Португалии, Румынии). Чтобы произвести более стабильный продукт, производители часто смешивают различные виды меда, ну а его вкусы просто бесчисленны...

#### Мед и сахар

Мед содержит много сахара (80%) и очень мало воды (20%). Три присутствующих в нем сахара — это сахароза, глюкоза и фруктоза. Их пропорции варьируются в зависимости от растения, с которого собран мед, и его возраста. Например, акациевый мед очень богат фруктозой, однако фруктоза очень гидрофильна (то есть удерживает воду), и потому этот тип меда будет более жидким, чем лавандовый мед, богатый глюкозой, которая, наоборот, быстро кристаллизуется, и через несколько дней после сбора урожая ваш мед станет очень густым и твердым.

Кроме того, мед содержит ферменты, выделяемые слюнными железами пчел. Эти ферменты переваривают сахарозу, превращая ее в глюкозу и фруктозу, единственные сахара, которые пчела может использовать для своей энергии. Когда пчеловод собирает мед, эти ферменты всегда присутствуют в нем (если, конечно, мед не нагрет до температуры выше 40 °C) и помогают изменить текстуру меда во время его хранения: он постепенно обогащается глюкозой, повышается его сладость и он постепенно кристаллизуется.

## Сахар

Срок годности меда не более двух лет. Хранить его следует в сухом, защищенном от света месте, при температуре ниже 20 °С (допустимо хранение в холодильнике).

Сразу же стоит добавить: мед не дает витаминов, минералов или микроэлементов в количествах, которые важны для человека. Это прежде всего источник энергии из-за содержащихся в нем сахаров. Весь мед имеет одинаковую калорийность (около 320 ккал/100 г) и одинаковое содержание сахара (80%):

- 1 столовая ложка твердого меда (30 г) — это 100 ккал и 25 г сахара (эквивалентно 5 кусочкам сахара)
- 1 чайная ложка меда (от 10 до 15 г) дает от 30 до 50 ккал и 10 г сахара (эквивалент 2 кусочков сахара).

Единственное, чем отличаются виды меда, это распределением сахаров в своем составе. Жидкий мед слаще на вкус. Он особенно богат фруктозой и поэтому обладает более высокой подслащивающей способностью, чем сахар. Поэтому нам требуется добавлять чуть меньшее количество меда, чтобы получить такой же сладкий вкус. Одним словом, чтобы подсластить чай, требуется лишь небольшая чайная ложка меда, тогда как для достижения того же результата нам бы потребовался приличный кусочек сахара.

### МЕД И САХАР: КАЛОРИИ

Конечно, мед чуть менее калориен, чем сахар, потому что содержит 80% сахара и 20% воды, в то время как сахар содержит 100% сахара и 0% воды! В 100 г меда содержится 320 ккал, тогда как в 100 г сахара — 400 ккал. Однако мед остается калорийным и очень сладким продуктом, и поэтому его следует употреблять очень умеренно, тем более если вы хотите похудеть. Если вы любите мед, вы все равно можете употреблять от 1 до 2 чайных ложек в день, но не добавляя больше никакого сахара к нему. Это эквивалент 2–4 кусочков сахара, что даже совместимо с соблюдением диеты в 1500 ккал в день. Кроме того, обратите внимание, что не бывает меда с низким содержанием сахара, потому что мед производится пчелой, а не человеком. У меда всегда одинаковая калорийность и содержание сахара.

## Влияние меда на ваше здоровье

Помимо питательной функции, мед обладает определенными лечебными свойствами. Благодаря богатому количеству сахаров, кислотному pH и содержанию антисептических соединений, находящихся в меде, его регулярное употребление может защитить вас от небольших сезонных простуд или смягчить слегка воспаленное горло. Без сомнений, невозможно вылечиться от вируса или гриппа с помощью меда! У него тоже есть свой предел возможностей.



### *У меня частые проблемы с воспаленным горлом: разве мед не поможет мне избавиться от этого?*

Прежде чем думать о меде, вы должны понять причины вашей постоянной боли в горле: это может быть, например, гастроэзофагеальный рефлюкс, который раздражает ваше горло и голосовые связки. Табак и алкоголь тоже очень сильные раздражители. Существует и множество других возможностей — аллергия на пыльцу, клещей, шерсть животных также вызывают ринит и фарингит, особенно в определенные времена года. Вы видите, что причин масса, и лучший выход из ситуации — консультация отоларинголога, который сможет понять причину и подобрать подходящее лечение. Мед может стать хорошим дополнением, но не сможет устранить причину заболевания.

Тем не менее вполне логично задать несколько вопросов о меде и его влиянии на наше здоровье.

## Мед и диабет

Вы можете употреблять мед, если страдаете диабетом. (В России мы не рекомендуем мед больным диабетом. Проконсультируйтесь с врачом, если вы диабетик.) Особенно мед, богатый фруктозой (жидкий мед, в частности акациевый мед), потому что его гликемический индекс немного ниже (около 50), чем у других. Однако мед, богатый сахарами, представляет значительную гликемическую нагрузку. Вы можете съесть чайную ложку утром за завтраком, исключив все другие источники сахара во время этого приема пищи (без сахара в кофе или чае, без шоколада в молоке, без сладких хлопьев).



### *У меня аллергия на пыльцу. Могу ли я есть мед?*

Все зависит от степени тяжести вашей аллергии. Вам лучше проконсультироваться с вашим аллергологом. Если аллергия серьезная, то мед и все производные продукты (маточное молочко, прополис и, конечно, пыльца) не рекомендуются. Действительно, в меде могут быть следы пыльцы, потому что в улье она находится в огромном количестве! Этого может быть достаточно, чтобы вызвать приступ астмы. Кроме того, вопреки распространенным слухам, регулярное употребление меда не может снизить чувствительность к пыльце. Устранение повышенной чувствительности должно проводиться под наблюдением аллерголога и с очень специфическими концентрациями определенных видов пыльцы.

## Мед и триглицериды

Слишком большое потребление сахара и алкоголя создает проблемы для печени и заставляет ее вырабатывать слишком много триглицеридов (липидов), что не очень хорошо для поджелудочной железы или сердечно-сосудистой системы. Определите все сладкие продукты в вашем рационе и сократите их потребление, чтобы оно не превышало 3–4 кусочков сахара в день. Небольшая чайная ложка меда равна 2 кусочкам сахара. Если вы очень любите мед и едите его 2 раза в день, вам придется исключить потребление других сладких продуктов (печенье, пирожные, конфеты, шоколад, газированные напитки), чтобы скорректировать уровень триглицеридов в крови (если он слишком высок).

### Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Мед так же сладок, как и варенье.
2. Мед менее калориен, чем сахар.
3. Мед содержит витамины и микроэлементы.
4. Мед смягчает воспаленное горло.
5. Мед не способствует разрушению зубов.

ОТВЕТЫ: 1 – П, 2 – П, 3 – П, 4 – П, 5 – П

## Маточное молочко

В отличие от меда, маточное молочко содержит белок, витамины и микроэлементы. Оно производится пчелами в очень маленьких количествах, это редкий и достаточно дорогой продукт. С точки зрения питательности его чудодейственные свойства, способствующие долголетию и вечной красоте, довольно сильно преувеличены. Научные исследования, проводимые с маточным молочком, осуществлялись в основном через опыты над животными либо в пробирке (опыты над культурами и клетками). В основном эти исследования сосредоточены на предотвращении симптомов менопаузы, а в случае ринита — на повышении иммунитета... но без достижения каких-либо согласованных и неопровержимых выводов. С другой стороны, маточное молочко противопоказано людям, у которых есть аллергия на пыльцу или укусы пчел (как и пыльца).

## Прополис

Это смолистое вещество, добываемое пчелами из почек определенных деревьев. Прополис содержит много молекул с антиоксидантными и противовоспалительными свойствами (среди прочего — флавоноиды) и является предметом многочисленных научных исследований, особенно в области лор- и хронических респираторных инфекций (ангина, ринит).

Вот почему в продаже вы можете найти леденцы от боли в горле, содержащие прополис. Но будьте осторожны, это никоим образом не заменяет антибиотик, подходящий для фебрильной бактериальной стенокардии и других респираторных патологий, требующих лекарственного лечения. Этот тип продукта рекомендован только для легких заболеваний.

## Пыльца

Если посмотреть пищевой состав пыльцы, мы увидим, что она богата белком (от 15 до 20%), углеводами (от 50 до 60%), клетчаткой (от 10 до 15%), некоторыми витаминами (B<sub>9</sub> и E) и антиоксидантами, что вполне может побудить вас употреблять ее в качестве пищевой добавки. Тем не менее состав продукта всегда должен рассматриваться в зависимости от потребляемого количества. К тому же пыльца очень легкая.

Столовая ложка (рекомендуемое количество на упаковке продукта) весит примерно 5 г, у нее крайне низкая пищевая ценность: менее 1 г белка (суточная потребность от 60 до 80 г), 1 мг витамина E (суточная потребность 10 мг), 6 мкг витамина B<sub>9</sub> (суточная потребность 200 мкг)...

## Медовуха

Медовуха — очень древний напиток, который высоко ценился кельтами. Производится путем брожения смеси меда, воды и дрожжей, которые в свою очередь превращают сахара из меда в алкоголь. Получается напиток со средней крепостью 15°. Это самое что ни на есть пчелиное пиво!



### Что необходимо запомнить

- Мед — вкусный и натуральный продукт. Он очень калориен и богат сахаром (80%). Чайная ложка меда содержит эквивалент 1–2 кусков сахара. Это отличная альтернатива сахару, потому что он обладает более высокой вкусовой и подслащивающей способностью (особенно если он жидкий, так как богат фруктозой), что позволяет вам добавлять его меньше, не жертвуя интенсивностью сладкого вкуса.
- Что касается других продуктов, таких как маточное молочко, прополис и пыльца, несмотря на то, что они полезны для пчел, они гораздо менее полезны для человека, который в 60 тысяч раз тяжелее пчелы!

## Джем и другие сладости

Речь идет о древнем рецепте, который позволяет вам наслаждаться фруктами все сезонно, несмотря на то, что они — скоропортящиеся продукты. Джем всегда

вызывает массу эмоций и удовольствия. Он напоминает нам о варенье, которое готовили наши бабушки, о времени, потраченном на его приготовление (а это долгий процесс!), о том, как они варили фрукты, смешивали их с сахаром (в равных количествах!), добавляли туда желатин и раскладывали по баночкам. Оставалось только немного подождать и затем наслаждаться вкусом, знакомым с детства.

### РАЗБЕРЕМСЯ С ТЕРМИНАМИ

Варенье — продукт переработки фруктов и добавления в них сахара (часто с небольшим количеством лимона). Желе получают после фильтрации измельченных сваренных фруктов с добавлением сахарного сока и иногда желатина, в случае если фрукты имеют низкое содержание пектина. Мармелад — варенье из сока и кожуры фруктов (часто цитрусовых), приготовленное с сахаром и водой.

## К вопросу питательности

Много сахара и полное отсутствие витаминов... но сколько удовольствия!

В любом случае добавленного сахара в варенье и джеме почти столько же, сколько фруктов. Поэтому джем и его маленькие кузены — калорийные и очень сладкие продукты.

В среднем в варенье содержится от 250 до 300 ккал/100 г, около 60–70% сахаров без витаминов, потому что все они уничтожаются во время приготовления. Таким образом, джем, прежде всего, — приятный продукт для умеренного потребления (как и мед).

Полная чайная ложка (10 г) содержит около 25–30 ккал, т. е. 1 кусочек сахара. Так что возьмите немного и намажьте на тост или хлебец!



### *Все ли джемы и варенья имеют одинаковую пищевую ценность?*

Да, потому что настоящее варенье сделано из фруктов и сахара. Пропорции могут варьироваться, но в целом, если фрукты, из которых вы готовите варенье, сами по себе очень сладкие, вы просто кладете меньше сахара. Все сводится к тому, что все варенья и джемы на 70% состоят из сахара, который, в свою очередь, содержит 50% сахара из фруктов и 50% добавленного сахара.

## Вопрос о варенье с меньшим содержанием сахара

Не секрет, что есть три способа, чтобы получить такой же сладкий вкус, но с меньшим количеством калорий:

- Вы добавляете подсластитель ацесульфам калия, который выдерживает кипячение и придает продукту сладкий вкус без дополнительных калорий. В этом случае в вашем варенье будет в 2 раза меньше сахара (остается только сахар от фруктов) и в 2 раза меньше калорий (около 10–15 ккал на чайную ложку).
- Вы добавляете фруктозу вместо сахара. Так как она имеет более высокую подслащивающую способность, нежели сахар, ее вам понадобится меньше, и следовательно, вы сокращаете количество калорий. Этот тип продукта имел особую популярность среди диабетиков, пока мы не поняли, что избыток фруктозы (более 50 г в день) вреден для организма. Так что этот способ имеет право на жизнь, но потреблять такое варенье стоит в очень умеренных количествах.
- Вы совсем не кладете сахар, добавляете во фрукты немного яблочного сока и готовите их в таком маринаде. Затем вы стерилизуете ваши банки, и у вас есть... варенье без добавления сахара!



***Я — диабетик, можно ли мне есть варенье с меньшим содержанием сахара? (Если вы диабетик, решите этот вопрос с вашим лечащим врачом! Ответ зависит от степени тяжести заболевания.)***

Почему бы и нет? Просто следите, чтобы ваше питание было умеренным, потому что углеводная нагрузка для вас остается очень важной. Большинство диабетических джемов богаты фруктозой, гликемический индекс которой ниже, чем у обычного сахара (гликемический индекс 20 вместо 50–60), но избыток которой способствует повышению уровня триглицеридов в крови. Так что вы вполне можете побаловать себя утром, но не добавляйте варенье во все свои йогурты и творог.

## Желирующие вещества

Варенье — часть гастрономической культуры и неотъемлемая часть нашей жизни. Особенно по утрам за завтраком на вкусном кусочке хлеба!

Приготовить варенье очень просто: спелые фрукты, сахар и, возможно, желирующее вещество. Существует три типа желирующих веществ:

- Желатин — продукт животного происхождения. Богат белком и часто продается в виде листов, которые нужно замачивать в холодной воде за 10 минут

до использования, а затем помещать на слабый огонь, где он растворится в теплой воде. Это наиболее распространенное желирующее вещество, в составе продукта вы можете увидеть его как E441.

- Пектин всегда имеет растительное происхождение (его часто получают из яблок или айвы). Он богат углеводами. Пектин продается в порошке, либо может находиться в составе различных сахаров для приготовления варенья и джемов. Свои желирующие свойства пектин раскрывает под воздействием кислоты, именно поэтому вместе с ним рекомендуется использовать лимонный сок. В среднем используйте от 5 до 7 г порошка пектина на 1 кг варенья (500 г фруктов, 500 г сахара).
- Агар-агар — желирующее вещество также растительного происхождения, которое добывается из водорослей. Он богат углеводами. Агар-агар разводят в холодной воде и доводят до кипения, кипятят 30 секунд и затем дают остыть. Но будьте осторожны, этот продукт застывает буквально на глазах.

Вам самим решать, какое именно желирующее вещество подходит для вашего варенья. По статистике, чаще всего люди используют пектин, так как он естественным образом присутствует во фруктах. Также он подходит вегетарианцам и веганам.

### МЕДНЫЙ ТАЗИК ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВАРЕНЬЯ? МЫ НЕ УВЕРЕНЫ!

Наши бабушки использовали медную посуду для приготовления джемов, потому что медь — отличный проводник, который очень быстро поглощает тепло и равномерно распределяет его по всей емкости. Это позволяет избежать перегрева и пригорания. Кроме того, медь окисляется при контакте с фруктами, которые часто бывают кислыми. Она проникает в состав продукта и способствует связям молекул пектина друг с другом, варенье становится более вязкой консистенции. Однако из этого следует, что варенье становится «обогащенным» солями меди. Например, нельзя использовать кастрюлю из луженой меди (покрытой оловом), потому что окисленные соли олова являются токсичными. Таким образом, есть два решения: либо оставьте джем в медной посуде на минимально возможный отрезок времени и, как только варенье будет готово, переместите его в другую посуду, либо используйте кастрюлю из нержавеющей стали и добавляйте сахар, обогащенный пектином, или цитрат кальция, чтобы ваше варенье было более густым.



### Что необходимо запомнить

- Варенье, желе и мармелад содержат от 60 до 70% сахаров (меньше, чем мед), половина из которых поступает из фруктов, а другая половина — из добавленного сахара. Полная чайная ложка содержит около 30 ккал и равна примерно одному кусочку сахара.

- Следует потреблять варенье в меру, потому что этот продукт создан только для вашего удовольствия, никаких витаминов он не содержит.
- Не имеет особого смысла готовить варенье с меньшим количеством сахара — в чайной ложке такого продукта, как и в чайной ложке обычного варенья, все равно будет очень мало калорий.

### Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Варенье сохраняет питательные качества фруктов.
2. Варенье — не слишком сладкий продукт, потому что по большей части оно состоит из фруктов.
3. Варенье с меньшим содержанием сахара содержит на 25% меньше сахара.

ОТВЕТЫ: 1 — Л, 2 — Л, 3 — П

## Шоколадно-ореховая паста

### Знаменитая Nutella®

Лидером на рынке ореховой пасты, без сомнений, является всеми любимая Nutella®. Успех этого продукта настолько велик, что именно так теперь называют любую шоколадную пасту. Рецепт был изобретен итальянским кондитером Пьетро Ферреро в 1946 году, а вдохновил его дефицит шоколада во время Второй мировой войны. Как сделать вкусный продукт, не добавляя в него много шоколада? Он нашел ответ, взяв за основу фундук... и это сработало! Nutella® быстро стала очень популярной, потому что, давайте посмотрим правде в глаза, она очень вкусная! Даже настолько вкусная, что непременно вызвала гнев диетологов.

Конечно, вы можете быть удивлены тем, что диетологи на полном серьезе спорят о Nutella®, но ведь диетология как раз и является наукой о вкусной и полезной пище. На самом деле проблема заключается, как и всегда, в дозировке. Мы не можем обвинять продукт за то, что он очень вкусен. Нам просто нужно знать, как правильно его употреблять, и хорошо знать его состав. Вот тут-то я и прихожу на помощь!

Поскольку Nutella® — лидирующий продукт среди подобных, мы рассмотрим именно ее как пример состава большинства ореховых паст. Что же мы видим? Ингредиенты (в порядке убывания количества): сахар, пальмовое масло, фундук (13%), обезжиренное какао, обезжиренное молоко (6,6%), молочная сыворотка, лецитины (soя), ванилин.

## Сахар

Пищевая ценность Nutella®	
	В 100 г — на порцию 15 г (процент от рекомендуемой суточной нормы, RDA)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	546–81 (4%) 2278–339
Жиры (или липиды) (г), из которых насыщенные жирные кислоты (г)	31,6–4,7 (7%) 11–1,7 (9%)
Углеводы (г), из которых сахара (г)	57,6–8,6 (3%) 56,8–8,5 (9%)
Белки (г)	6–0,9 (2%)
Соль (г)	0,114–0,02 (0%)

Источник: данные с этикетки продукта.



**Все ли пасты для бутербродов одинаковы по своему содержанию?**

Нет, посмотрите на их состав. Часто в более дешевые пасты добавляют меньше орехов и больше масла. Содержание в пасте в среднем от 10 до 15% фундука — признак хорошего продукта.



**Если у меня аллергия на арахис, могу ли я есть ореховую пасту?**

Нет, потому что фундук такой же аллерген, как и арахис.

## Расшифруем данные на упаковке

### Калории

Вы видите в таблице выше, что энергетическая ценность продуктов выражена в килокалориях (ккал), это самая распространенная единица измерения. Существует и другая мера: килоджоули (или кДж, 1 кДж = 4,18 ккал), она была введена европейскими стандартами 20 лет назад, но используется она крайне редко. Одним словом, шоколадно-ореховые пасты, несомненно, калорийные продукты (более 500 ккал на 100 г), и поэтому вы не должны съедать за один раз больше чайной ложки. Тем не менее в шоколаде всегда одинаковое количество калорий (будь то горький, белый или молочный шоколад). В этой таблице вы также можете видеть, что одна чайная ложка пасты содержит только 81 ккал, что соответствует примерно 4% от дневной потребности в энергии (в среднем 2000 ккал). И не забывайте, чем более вы активны, тем больше вы можете съесть ореховой пасты, не набрав при этом лишних килограммов! Калории Nutella® состоят на 52% из жиров, на 42% из сахаров и 6% из белков.

## Жиры

Они составляют почти 32% Nutella® (примерно такое же количество содержится и в шоколаде). Да, это достаточно много, но именно благодаря такому количеству жиров Nutella® очень сливочный и вкусный продукт. Жиры в пасте из пальмового масла и фундука: на 67% это хорошие ненасыщенные жиры (из лесных орехов), а на 33% — насыщенные жиры (из пальмового масла). Немного провокационной информации — в Nutella® содержится меньше насыщенных жиров, чем в темном шоколаде, который по праву считается полезным для здоровья продуктом! Отсюда можно сделать вывод, что представление о продукте не всегда основано на рациональных аргументах.

### ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО: ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ?

Рискуя вызвать недовольство многих критиков пальмового масла, сообщая вам, что это масло не вредно для здоровья. Конечно, оно содержит 50% насыщенных жиров (в то время как большинство масел содержит от 15 до 20%), но это количество почти в 2 раза меньше, чем в кокосовом (90% насыщенных жиров) и сливочном (70% насыщенных жиров) маслах. На самом деле пальмовое масло представляет большой интерес для промышленности, поскольку оно быстро застывает на холоде, ведет себя очень стабильно в составе продукта (это позволяет избежать отделения жира, фрагменты которого затем могли бы попадаться в продукте), также пальмовое масло не содержит трансжиры и его производство довольно бюджетно. Таким образом, можно получить маслянистый продукт, который хранится в течение длительного времени в нужном состоянии. Скандал с пальмовым маслом касается совсем не его питательности, а экологических проблем, потому что его производство растет и страны-производители (крупнейшая из которых Малайзия) массово вырубают леса, угрожая жизненному пространству многих видов животных, включая орангутангов. Отсюда и концепция экологически устойчивого производства пальмового масла (сертификация RSPO) — хартия, предусматривающая сохранение леса, животных и надлежащие условия труда работников. Необходимо обеспечить соблюдение этого решения.

В заключение стоит добавить, что наша чайная ложка Nutella® содержит чуть менее 2 г насыщенных жиров и чуть более 3 г полезных ненасыщенных жиров (омега-9), которые есть, например, в оливковом масле.

## Углеводы и сахара

Вы видите на этикетке, что в Nutella® содержится почти 60% углеводов, а 90% из них — сахара. Это совершенно нормально: в основном это добавленный сахар. На самом деле продукт такой же сладкий, как и молочный шоколад. Одним словом, маленькая чайная ложка Nutella® дает почти 10 г сахара (примерно 2 кусочка). Вы должны это знать и не злоупотреблять таким вкусным продуктом!

### ЧТО ВЫБРАТЬ НА ЗАВТРАК: ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВУЮ ПАСТУ ИЛИ ВАРЕНЬЕ?

Если вы сравните вкуснейший свежий кусочек хлеба, намазанный сливочным маслом (кубик в 10 г), вареньем (или медом) и шоколадно-ореховой пастой, вы увидите, что во всех этих бутербродах одинаковое количество калорий, жиров и сахара! Так что выбирайте то, что вам больше нравится!

## Правильное потребление шоколадно-ореховой пасты

Как не попасть впросак?

- Приготовьте свой бутерброд на кухне и сразу же уберите банку с пастой обратно в шкаф или в холодильник (только потом не забудьте достать ее немного заранее). Не оставляйте банку на виду, да еще и с чайной ложкой внутри — соблазн слишком велик.
- Чтобы приготовить бутерброд, используйте нож, а не чайную ложку, вы глазом моргнуть не успеете, как паста окажется у вас во рту, так и не попав на бутерброд.
- Покупайте маленькую баночку, а не большую. У вас больше не будет оправдания, если вы вдруг решите прикончить ее за раз.
- Лучше намазать пасту на поджаренный хлеб, а не на свежий, потому что тогда ее понадобится меньше.

Что если вы сорвались? Без паники! Если вы любите этот продукт, есть еще одно решение: отработать!



***У моего ребенка аллергия на белок коровьего молока.  
Могу ли я давать ему шоколадно-ореховую пасту?***

Нет, потому что в шоколадной пасте содержится молоко или молочная сыrovотка. Лучше дать ему фруктовое варенье или джем.

В течение дня в идеале, если вы не заядлый спортсмен, но и не ведете мало-подвижный образ жизни, вы можете законно съесть эквивалент 6–8 кусочков сахара — 2 столовые ложки шоколадно-ореховой пасты! Но тогда вам придется отказаться от всех остальных сладких продуктов: печенья, пирожных, шоколада, газировки, конфет... В другом случае всегда есть возможность немного больше заниматься спортом или увеличить свою физическую активность, чтобы сжечь дополнительные калории. Например, час ходьбы компенсирует одну столовую ложку!



### Что следует запомнить

- Любая шоколадно-ореховая паста — калорийный, жирный и сладкий продукт. Она содержит от 500 до 550 ккал на 100 г продукта, 50% калорий поступает из жиров и 40% — из добавленного сахара.
- Жиры содержатся в шоколадно-ореховой пасте из пальмового масла и фундука, но  $\frac{3}{4}$  этих жиров — это правильные жиры (как и в оливковом масле). Добавленный сахар — основной источник углеводов.
- Чайная ложка шоколадно-ореховой пасты содержит около 80 ккал, что эквивалентно половине 10-граммового кубика сливочного масла и двум кусочкам сахара. Рекомендуется умеренное потребление.

## Печенье и пирожные

### *Печенье — спутник на всю жизнь*

Печенье Petit Veurre<sup>®</sup>, наскоро проглоченное в трамвае, чтобы немного утолить голод, печенье мадлен, с наслаждением съеденное дома с маленькой чашкой горячего чая, несколько кусочков нежнейшего шоколадного пирога, которые растаяли во рту и позволили забыть обо всех насущных проблемах... Такими преимуществами (скорее для удовольствия, чем для пользы) обладают печенье и пирожные, которые сопровождают нас по жизни с самого раннего детства. Домашние или из магазина, они всегда есть в нашем шкафчике на кухне и всегда готовы помочь нам справиться с небольшим голодом или большим стрессом!

Вы должны знать, как разумно и без излишеств наслаждаться этими вкусностями. Легко говорить, когда эмоции, одиночество или скука переполняют вас, вам неизбежно хочется открыть дверцу шкафчика, за которой полно соблазнов. В этом случае у мозга есть свои причины, почему он требует сладкого, и лучше понять эти причины и разобраться с ними, чем потом прийти в ужас от набранных килограммов.

Вернемся к нашим сладким продуктам и рассмотрим поподробнее их преимущества и недостатки. К основным недостаткам относятся их высокая калорийность, обилие жира и сахара, но речь идет не обо всем печенье!

### *Виды печенья*

#### Низкокалорийное печенье, богатое крахмалом

К такому печенью можно отнести знаменитое Petit Veurre<sup>®</sup>, оно содержит немного масла и добавленного сахара. Это легкое печенье (менее 10 г), относительно некалорийное (от 30 до 35 калорий в одном печенье), нежирное (менее 1 г жиров) и несладкое (менее  $\frac{1}{2}$  кусочка сахара). Одним словом, это идеальное печенье, чтобы утолить небольшой голод, к тому же оно невероятно сытное (попробуйте съесть сразу три печенья Petit Veurre<sup>®</sup>). Идеальное печенье для быстрого завтрака и перекуса на ходу.

## Низкокалорийное печенье с высоким содержанием сахара

Это печенье с джемом (например, маленькие корзиночки, малиновые вафли), бэзе и пряники. Когда они легкие (от 5 до 10 г печенья), они вполне низкокалорийны (от 30 до 35 ккал в одной штучке). Взглянув на их состав, мы можем увидеть, что они содержат от 75 до 80 г углеводов на 100 г печенья, как Petit Beurre®, но, в отличие от него, содержание простых сахаров намного выше: оно варьируется от 45 до 60 г на 100 г (в то время как в Petit Beurre® оно составляет 21%). Это означает, что в 100 г печенья с джемом или пряников от 75 до 80 г углеводов делятся примерно на 50 г сахаров (с добавлением сахара, джема, меда) и 25–30 г крахмала (мука). Поэтому содержание сахара здесь преобладает, а крахмал в меньшинстве. Значит, когда вы наслаждаетесь одной из этих вкусностей, вы съедаете эквивалент кусочка сахара на каждое печенье (или даже 2 кусочка сахара, если это пряник). С другой стороны, в этом печенье практически нет жира. Поэтому на сахар приходится половина калорий, находящихся в печенье.

### НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

К сожалению, низкокалорийное печенье не представляет особого интереса: даже если оно содержит на 25% меньше калорий (например, 300 ккал на 100 г вместо 400 ккал на 100 г), в масштабе двух или трех печений разница невелика (прирост от 30 до 50 ккал при ежедневном потреблении в среднем 2000 ккал для взрослого), особенно с учетом того, что соблазн съесть немного больше всегда велик. Так что лучше научиться правильно и с удовольствием питаться, чем оправдываться тем, что вы едите низкокалорийные продукты.

## Печенье с высоким содержанием калорий, жиров и сахара

Это шоколадное и песочное печенье, мраморный пирог (известный как «Зебра»), пироги с начинкой или рулеты. Они, безусловно, очень вкусные, но их калорийность близка к 500 ккал на 100 г (то есть на 20–25% больше калорий), и этим они обязаны содержанию жиров (или липидов), которое в 3–6 раз выше (благодаря шоколаду, маслу, растительному жиру). Сами порции также часто тяжелее, в среднем от 25 до 30 г. Одним словом, когда вы решите насладиться мраморным пирогом, он даст вам почти 160 ккал, что эквивалентно двум с половиной кусочкам сахара и почти 10-граммовому кубику сливочного масла.

Это как будто бы вы съели кусок хорошо намазанного маслом хлеба с большой столовой ложкой варенья сверху. Итак, вы уже поняли, к чему я веду — нужно понимать меру.

## Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Все печенье жирное и сладкое.
2. Печенья и пирожные делают вас толстым.
3. Низкокалорийное печенье — очень хорошее решение, чтобы похудеть, не ограничивая себя во вкусной пище.

ОТВЕТЫ: 1 — л, 2 — л, 3 — л

## *Ваше потребление печенья и пирожных*

### Как их есть, не набирая вес

Печенье и пирожные — часть больших и маленьких удовольствий в нашей жизни. Вы должны знать, как правильно их потреблять, чтобы ваш голод и прекрасный вкус сладостей не обернулись против вас. Вот несколько советов:

- Адаптируйте количество к возрасту: подросток может съесть 3 шоколадных печенья на завтрак, а ребенок в возрасте от 5 до 6 лет не должен съедать за раз больше половины этой порции.
- На завтрак или в качестве перекуса сочетайте их со свежими фруктами и, если возможно, с молочным продуктом (йогурт, мороженое), чтобы не просто наброситься с голоду на упаковку печенья.
- Если вам захочется немедленно съесть печенье, съешьте сначала кусочек фрукта, выпейте большой стакан воды и только потом принимайтесь за печенье.

Но что если вы сорветесь и съедите всю упаковку? Не вините себя. Весы не изменят своего значения, если вы компенсируете съеденное до конца дня: не будете больше есть сладкого и лишь легко перекусите позже. Но остерегайтесь такого рода импульсивного поведения, потому что если это случается слишком часто, особенно у человека, который ведет сидячий образ жизни, набор веса будет неизбежен. Идеально, если вы поймете, почему чувствуете эту неудержимую тягу, и найдете решение проблемы (возможно, с помощью психолога).

## *Печенье и ваше здоровье*

### Избегайте перекусов в офисе

Это конечно нелегко. Но вот несколько полезных советов, которые помогут вам в решении этой проблемы:

- Всегда готовьте хорошую сытную еду (завтрак, обед или ужин), потому что если вы сыты, то лучше сможете противостоять искушениям.

- Уберите или посоветуйте своим коллегам «спрятать» эти искушения подальше, потому что с глаз долой — из сердца вон (а в нашем случае — из желудка).
- Если вы все-таки сорвались, не спешите, ешьте медленно и наслаждайтесь. Чем больше мы торопимся, тем больше съедаем.
- Замените печенье на другие вкусности: принесите в офис фрукты (или попросите своего работодателя о том, чтобы в офисе стояли фруктовые корзины), потому что хороший спелый фрукт — это натуральная конфета!

## Как справиться со стрессом?

Люди, испытывающие стресс, часто успокаиваются, перекусывая печеньем или шоколадом, они делают это автоматически. Они остаются сосредоточенными на своей работе, но проглатывают невероятное количество калорий, совершенно не осознавая этого. Кто-то курит, а кто-то и курит, и заедает стресс сладостями. Чтобы справиться со стрессом, не подвергая опасности свое здоровье, необходимо научиться расслабляться и отдыхать, не прибегая к помощи коробки с печеньем. Для этого идеально подходит сердечная когерентность: этот метод медитации заключается в глубоком расслаблении, сосредоточении внимания на дыхании и биении сердца. Это очень эффективная практика.

## Печенье и диабет

*(Примечание: Это мнение автора. Проконсультируйтесь с лечащим врачом, для того чтобы решить, можете ли вы есть печенье при диабете.)*

Вы можете есть печенье, если страдаете сахарным диабетом, при условии, что вы предпочитаете продукт с низким гликемическим индексом (ГИ). Но будьте разумны в потреблении и сочетайте его с продуктами, которые снизят гипергликемическую силу печенья. Например, отдавайте предпочтение Petit Beurre® (ГИ от 30 до 50), а не печенью с джемом (ГИ 70). Шоколадное печенье может иметь низкий ГИ (от 20 до 40), но оно довольно жирное и может не подходить для диабетиков с избыточным весом. Было бы целесообразно есть его с йогуртом или творогом (ГИ 10–20).

### ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Такое печенье предназначено для людей, страдающих непереносимостью глютена или повышенной чувствительностью к нему. Безглютеновое печенье готовится с добавлением рисовой или кукурузной муки. Бесплезно давать его всем членам семьи, если они хорошо усваивают глютен (у 80% населения Франции с этим нет никаких проблем).

<b>Энергетическая ценность и содержание углеводов, жиров и белков в печенье и тортах</b>					
	Средний вес печенья <sup>1</sup> (г)	Энергетическая ценность (ккал/кДж) / 100 г / печенье	Углеводы (г) на 100 г, из которых: все углеводы / крахмал/ сахара / кусочки сахара на печенье <sup>1</sup>	Жиры (г) на 100 г / печенье <sup>1</sup>	Белки (г) на 100 г
<b>С большим содержанием крахмала (муки)</b>					
Сухое печенье Petit Veurre®	6–8	445/1870 31/129	72,7/50,3/22,2 ½ кусочка сахара (максимум)	13,2/1	7,73
<b>С большим содержанием сахара</b>					
Мягкое печенье с апельсином	10	354/1500 35/146	79,3/25,9/52,9 1 кусочек сахара	1,92/0,2	4,25
Печенье продолговатой формы, обсыпанное сахаром	5	388/1650 19/79,4	80/24,3/47,9 ½ кусочка сахара	3,77/0,2	7,98
Сухое печенье с начинкой из крема или фруктового пюре	10	380/1600 38/159	68,4/21,5/43,4 1 кусочек сахара	9,11/0,9	4,43
Пряник	20	335/1420 66/276	74,2/28,4/41,7 2 кусочка сахара	2,01/0,4	3,38
<b>С большим содержанием калорий (жиров и сахаров)</b>					
Сухое шоколадное печенье, например галетное	10	500/2090 50/209	63,7/34/28,2 ¾ кусочка сахара	23,5/2,3	6,84
Печенье с шоколадной крошкой	20	502/2100 100/418	59/27,5/31,5 1 кусочек сахара	25,9/5,2	6,47
Сухое, песочное, галетное или фруктовое печенье	10–15	474/1990 50/209	67,4/27,8/30,9 ½ – 1 кусочек сахара	19,4/2,5	5,94
Шоколадный пирог	35	445/1860 157/656	50,7/17,5/33,1 2 кусочка сахара	23,6/7	6,24
Мраморный торт (зебра)	25	439/1840 100/418	51,3/19,4/27,9 1 кусочек сахара	23/6	5,76
Шоколадное пирожное брауни	30	467/1950 160/669	50/7,5/35 2 кусочка сахара	26,2/8,5	6,22
Фруктовый торт	25	391/1640 100/418	55,8/15,1/37,1 2 кусочка сахара	15,2/3,5	4,78

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqua, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

## Выпечка

Выпечка — существенная часть французского кулинарного наследия, и весь мир восхищается вкуснейшими круассанами со сливочным маслом и ароматным шоколатином! Основные компоненты этих изделий — мука, вода и соль, к которым добавляются сливочное масло, сахар и шоколад в различных пропорциях в зависимости от рецепта. По этой причине они более калорийны, чем хлеб и крекеры. Но помните, что если вы добавите немного масла и (или) варенья или меда, разница в калориях перестанет быть такой существенной.

### *Круассаны*

Выпеченный из заквасочного слоеного теста, настоящий круассан на сливочном масле (в составе которого, как и следует из названия, есть сливочное масло) должен быть легким, свежим снаружи и воздушным внутри. Он должен иметь приятный привкус сливочного масла. Обычный круассан готовится с маргарином (маргарин относится к трансжирам, и его следует избегать), поэтому вкус отличается. Они оба одинаково жирные и калорийные. Круассан с маслом просто содержит немного больше насыщенного жира, чем обычный круассан, потому что сливочное масло богаче по своему составу.

Круассан весит в среднем 65 г и содержит около 270 ккал — это примерно половина калорий хорошего сбалансированного завтрака (от 400 до 500 ккал на завтрак для взрослого). Почти 60% этих калорий из масла. И да, круассаны такие вкусные, потому что очень жирные. Одним словом, съесть круассан — все равно что взять два кусочка хлеба и 10-граммовую порцию сливочного масла. Вы вполне можете добавить круассан в свой сбалансированный завтрак (только один!) при условии, что откажетесь от сыра, но съедите йогурт или фрукты (фруктовый сок) и выпьете чашечку чая или кофе. Обратите внимание, что миндальный круассан еще более калориен. Он содержит на 100 ккал больше, чем простой круассан — почти 400 ккал в одной штуке! Обогащенный миндальной пастой, он жирнее и слаще. Это как съесть два ломтика хлеба с двумя 10-граммовыми кубиками сливочного масла и приличной столовой ложкой варенья. Мы не советуем злоупотреблять такими продуктами!

Круассан содержит меньше калорий, чем французские булочки с шоколадом или изюмом. С другой стороны, содержание в нем калорий больше, чем в сдобе, венском хлебе и булочках бриошь.

### *Французские булочки с шоколадом*

Такие булочки приготовлены из слоеного теста (как и круассаны), к которому вы добавляете одну (или даже две) плитку шоколада. Очевидно, что французские булочки с шоколадом очень калорийные, жирные и сладкие... но какие же они вкусные! При весе в среднем 70 г (или даже больше — для больших форматов с двойной порцией шоколада) французские булочки с шоколадом содержат почти

300 ккал (в них 50% жиров, 50% крахмала из муки и шоколад). Одним словом, в одной французской булочке с шоколадом содержатся два кусочка хлеба, одна 10-граммовая порция сливочного масла и два кусочка сахара. Достаточно много, но в составе сбалансированного завтрака — почему бы и нет! К такому завтраку вы можете добавить молочный продукт (йогурт или творог) и фрукты. В качестве полдника для ребенка (который должен содержать не более 150–200 ккал) это достаточно калорийная выпечка, а вот подростку или взрослому, ведущему активный образ жизни, такой выбор вполне подходит. Людям с пониженной физической нагрузкой мы советуем воздержаться от этого лакомства либо после такого полдника съесть на ужин что-нибудь легкое, некалорийное и нежирное.

## ***Булочки (улитки) с изюмом***

Булочки с изюмом приготовлены из слоеного теста, в которое мы добавляем заварной крем и изюм. Это, очевидно, очень вкусно, потому что кондитерский крем добавляет восхитительную сладость слоеному тесту, иногда немного сухому по своей консистенции. Как правило, эти булочки такие же калорийные, как и другие (примерно 300 ккал на одну булочку с изюмом), такие же жирные, как и круассаны, но более сладкие, чем булочки с шоколадом. Это эквивалент двух кусочков хлеба с 10-граммовой порцией сливочного масла и четырех кусочков сахара! Поэтому наш совет: употреблять булочки с изюмом очень умеренно и только в те дни, когда вы занимаетесь спортом!

## ***Сдобный хлеб***

Тесто для сдобного хлеба готовится из муки, сахара, молока, яиц и масла. В принципе, как и булочка бриошь, но с меньшим количеством масла. В то время как в большинстве кондитерских изделий содержится почти 400 ккал на 100 г, в сдобном хлебе меньше калорий, меньше жиров и меньше сахара. Довольно легкий (порция около 40 г), он содержит около 150 ккал, небольшое количество жиров и практически ноль сахара. Съесть сдобную булочку — все равно что съесть кусочек чуть намазанного маслом хлеба (половина 10-граммовой порции сливочного масла) без варенья или меда. Часто люди едят эту сдобу с маслом и джемом! Поэтому будет замечательно, если вы выберете такую выпечку на завтрак или послеобеденный чай вместе с молочным продуктом и фруктами!

## ***Булочки бриошь***

Знаменитая французская булочка бриошь сделана из муки, дрожжей, молока, яиц, масла и небольшого количества сахара — настоящее произведение искусства и истинное удовольствие. Она менее калорийна, чем булочки с шоколадом, но очень близка по калорийности к круассану. Съесть такую булочку — все равно что съесть кусочек хлеба с половинкой 10-граммовой порции сливочного масла. Таким образом, вы вполне можете съесть ее утром на завтрак (но без добавления сливочного масла) с небольшим количеством варенья. Добавьте молочный продукт и фрукты, и вы получите сбалансированный завтрак.

## Венский хлеб

Этот хлеб чуть более калорийный, чем обычный. Так почему бы не попробовать его, если вам надоел традиционный хлеб или вы хотите предложить вашему ребенку альтернативу печеню. Кусок венского хлеба (около 30 г) содержит менее 100 ккал или целых 3 печенья Petit Beurre®. Отлично подходит для завтрака или послеобеденного чая. Употребляйте его по возможности с молочным продуктом и фруктами.

Энергетическая ценность, содержание белков, жиров и углеводов для выпечки и хлеба				
	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г) / из которых насыщенные (г)	Углеводы (г) / из которых сахара (г)
Французская булочка с шоколадом / 100 г Порция 45 г	428/1790	6,46	22,4/14,7	48/12,1
	193/807	3	10/6,6	21,6/5,5
Круассан со сливочным маслом / 100 г Порция 65 г	424/1770	7,1	23,3/16,9	43,2/5,6
	276/1153	4,5	15/11	29/3,5
Обычный круассан / 100 г Порция 65 г	434/1810	8,09	25,8/11,9	39,8/4,69
	282/1179	5	17/8	26/3
Миндальный круассан / 100 г Порция 70 г	446/1860	7,62	29,1/14,9	35,9/14,1
	312/1304	5	20/10,5	25/10
Булочка бриошь с маслом / 100 г Порция 30 г	359/1510	8,07	12,6/8,04	52/13
	108/451	3	4/2,5	15,5/4
Булочка с изюмом / 100 г Порция 80 г	333/1400	5,6	9/4,1	55,9/18,7
	266/1112	4,5	7/3	45/15
Сдобный хлеб / 100 г Порция 40 г	437/1830	8,49	21,3/11	49,3/8,6
	175/731	4	8/4,5	20/3
Венский хлеб или хлеб а ля бриошь / 100 г Порция 30 г	356/1500	9,76	9,38/3,94	55,6/6,9
	107/447	3	3/1	17/2
Обычный французский хлеб / 100 г Порция 30 г	266/1130	7,9	2/0,42	52/0
	88/370	2,6	0,6 / незначительное количество	17/0
Классический крекер / 100 г Порция 10 г	418/1770	9,24	6,53/2,85	77,2/6,55
	42/176	1	0,6/0,3	8/0,6

Источники: порции на 100 г взяты из Таблицы питательного состава продуктов CiquaI, 2016 г.  
Другие порции — расчеты автора.



### Что следует запомнить

- Выпечка такая вкусная, потому что она очень жирная и чаще всего сладкая. Поэтому есть ее нужно очень умеренно.
- Венский хлеб, сдоба и булочки бриошь наименее калорийны — максимум 150 ккал на ломтик или порцию. Круассан, булочки с шоколадом и изюмом содержат уже больше калорий — от 250 до 300 ккал на единицу! Самый калорийный из всех, несомненно, миндальный круассан, который содержит 400 ккал!
- Вы можете есть выпечку по утрам на завтрак, в идеале вместе с молочными продуктами и фруктами. Чем больше выпечки вы едите в течение дня, тем меньше калорий должно быть в вашем ужине, как варианты — суп, йогурт и фрукты. В противном случае вас неизбежно ждут лишние килограммы!

## Хлопья для завтрака

### *Потребление во Франции*

Франция — страна зерновых и хлебобулочных изделий. Французы любят свой хлеб и круассаны и в основном смотрят на сухие завтраки с осторожностью. Они ассоциируются у них с Америкой и ее полными детьми, так что сухие завтраки считаются калорийными, жирными и сладкими по умолчанию.

Но с появлением мюсли, из-за присутствия там орехов (миндаль, фундук) и сухофруктов, общественное мнение изменилось. Многие производители снизили содержание сахара в своих хлопьях (а значит, дети могут съедать больше). Так, и овсяные хлопья довольно популярны, потому что высокое содержание бета-глюкана в них может помочь снизить уровень вредного холестерина в крови.

Некоторые родители, однако, все еще не дают своим детям хлопья, даже несмотря на то, что дети их обожают, и мы знаем почему — они хрустят и они сладкие!

Рассмотрим реальные факты о различных видах хлопьев.

### *Различные категории хлопьев для завтрака*

#### **Хлопья для детей с шоколадом, медом или подушечки с шоколадом**

Такие хлопья богаты углеводами (около 70–80%), состоящими наполовину из крахмала, содержащегося в используемых для приготовления хлопьев злаках, и наполовину из добавленного сахара (сахар, шоколад, мед). 30-граммовая миска хлопьев (хорошая детская порция) дает ребенку столько же калорий, крахмала

## Сахар

и сахара, сколько и 2 ломтика хлеба со столовой ложкой варенья. Пусть родители будут спокойны: просто необходимо соблюдать эту дозировку, и все будет в порядке. Однако очень часто дети сначала наполняют свою тарелку хлопьями (они запросто могут насыпать и 50 г) и только потом добавляют в нее немного молока, чтобы намочить их (молоко, которое часто остается на дне тарелки). Вы должны делать наоборот: сначала наполните тарелку молоком наполовину, затем насыпьте горстку хлопьев, в среднем от 30 до 35 г. Добавьте к этому фрукты, и вы получите сбалансированный завтрак.



**Правильная дозировка шоколадных или медовых хлопьев = 30 г в день.**



***Почему детские хлопья для завтрака такие сладкие?***

Хлопья для завтрака действительно содержат в среднем от 30 до 40% сахара (половина от 70–80% углеводов, остальное — крахмал), и это содержание выше, чем в мюсли, так любимых взрослыми. Почему? Просто потому, что дети любят сладкий вкус! Разве вы не замечали, что когда вы даете им обычные хлопья, они частенько строят гримасу и сразу же добавляют в тарелку сахар. Секрет в дозе: 30 г не дают им в среднем более двух кусочков сахара, что равняется столовой ложке варенья на кусочке хлеба.

## Мюсли

Это смесь злаков с различными семенами и орехами (миндаль, фундук) и кусочками шоколада (часто темного). Они немного более калорийные, менее сладкие и немного более жирные, чем хлопья для детей. Содержат правильные жиры, которые происходят в основном из масличных культур. Подсчеты дают нам 1–2 кусочка сахара на 40 г мюсли (доза для взрослых). Вы можете приготовить мюсли самостоятельно, добавив кусочки фруктов, миндаля, семян, фундука и, почему бы и нет, несколько кусочков шоколада в простые хлопья. Получится всего около 200–250 ккал для тарелки 40–50 г. Просто добавьте хороший фрукт и йогурт или творог, чтобы получить сбалансированный завтрак в 400 ккал. Это даст вам чувство насыщения и отличное настроение на все утро.



**Правильная дозировка мюсли = 40 г в день.**

## Хлопья для похудения

Они едва ли менее калорийны, чем обычные хлопья, но вы можете заметить, что хлопья для похудения содержат меньше добавленных сахаров. В то время как в большинстве хлопьев пропорция крахмала и добавленных сахаров составляет 50/50, в хлопьях для похудения и поддержания тела в тонусе это соотношение составляет 75/25 в пользу крахмала за счет уменьшенного количества сахара. Поэтому в данном случае потребление сахара действительно ниже (менее одного кусочка в 40-граммовой порции). Кроме того, они содержат очень мало жира (в 5 раз меньше, чем хрустящие мюсли).

## Зерновые хлопья с высоким содержанием клетчатки

Такие хлопья производят из цельного зерна и отрубей. Содержание клетчатки достаточно велико — от 15 до 25 г клетчатки на 100 г или от 6 до 8 г клетчатки на порцию в 35–40 г! Однако люди, страдающие запорами, часто потребляют недостаточно клетчатки. Им не хватает в среднем от 10 до 15 г клетчатки в день, чтобы достичь рекомендуемой нормы (от 25 до 30 г). Тарелка с 40 г таких хлопьев может компенсировать 70% этого дефицита! Остается лишь немного налечь на овощи и фрукты (особенно чернослив и сырые овощи), выпивать не менее полутора литров воды в день, особенно обогащенной магнием, и проблема исчезнет!

## Овсяные хлопья

По мнению потребителей, это самый полезный вид хлопьев. А ведь так и есть! Овес богат определенными углеводами — бета-глюканами, которые способны поглощать холестерин в кишечнике и тем самым уменьшать его количество в крови. Употребление в пищу овсяной крупы — одна из рекомендуемых мер для уменьшения избытка плохого холестерина (ЛПНП). Кроме того, в этих хлопьях почти нет сахара. Идеально, если вы будете есть их с молоком, холодными или горячими и в сопровождении фруктов: таким образом у вас получится полноценный и сбалансированный завтрак.

## Простые кукурузные хлопья

Кукурузные хлопья — предшественники первых сухих завтраков. Они не сладкие, кроме того, на этикетке вы видите, что они содержат 83 г углеводов на 100 г продукта, из которых только 5 г сахаров. Это означает, что в 100 г этих хлопьев содержится 78 г крахмала и 5 г добавленных сахаров — совсем мало. Одним словом, в тарелке с 40 г этих хлопьев столько же крахмала, сколько в 60 г хлеба, то есть в двух ломтиках по 30 г. Дети обожают есть такие хлопья, посыпанные сахарной пудрой!

## Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Зерновые хлопья содержат 80% сахара.
2. Сухие завтраки жирные и сладкие.
3. В отношении хлопьев очень важно соблюдать дозировку.
4. С добавлением хлопьев можно приготовить сбалансированный завтрак.

ОТВЕТЫ: 1 — Л, 2 — Л, 3 — Л, 4 — П и Л

## *Зерновые хлопья и ваше здоровье*

### **Зерновые хлопья и ваш вес**

Можно ли растолстеть, если есть зерновые хлопья? Нет, не больше, чем от хлеба с небольшим количеством варенья. Все дело в правильной дозировке. Для ребенка норма составляет от 30 до 35 г. Для взрослого правильная доза — от 40 до 50 г, особенно если он занимается спортом. Такая же порция подходит и подростку.



**Правильная дозировка: от 30 до 35 г для ребенка, от 40 до 50 г для подростка или взрослого.**

Добавьте к хлопьям на завтрак простой йогурт или творог (не фруктовый или ароматизированный йогурт, который содержит 2 кусочка сахара на стаканчик) и фрукты (но не сладкий магазинный компот, в котором также находится 2 кусочка сахара на упаковку).

Если вы на диете, выбирайте хлопья, в которых немного сахара и жиров. Одним словом, простые хлопья, необработанные мюсли и овсянку. Если вы обожаете

шоколадные хлопья и не можете перед ними устоять, не отказывайте себе, но это должно остаться вашим единственным источником сахара в этот день. Вам придется отказаться от печенья, пирожных и сладостей на весь день. Но вы все еще можете позволить себе один или два маленьких кусочка темного шоколада.

## Сахара в хлопьях

Откуда берутся сахара в хлопьях? Из сахара, глюкозно-фруктозного сиропа, меда, шоколада и сухофруктовых сахаров при добавлении различных ингредиентов. Вы можете увидеть их в составе хлопьев. Не забывайте, что в этом списке ингредиенты перечислены в порядке убывания содержания в продукте.

Чтобы узнать, являются ли хлопья для завтрака очень сладкими, взгляните на таблицу пищевой ценности. Вы видите углеводы (в общем, их содержание колеблется между 75 и 85 г на 100 г), а в строке ниже вы видите упоминание: из них сахара. Это простые сахара из сахаров, глюкозо-фруктозных сиропов, медового сахара, шоколадного сахара и сахара из сухофруктов, если таковые имеются. В очень сладких хлопьях их количество составляет более 30 г на 100 г продукта. В зерновых хлопьях с низким содержанием сахара оно составляет менее 15–20 г на 100 г или даже меньше. Разница обеспечивается наличием крахмала в продукте.

## Жиры в хлопьях

Существуют хлопья, которые содержат больше жиров, чем другие, но зачастую это правильные жиры из шоколада, семян, фундука и миндаля. Часто самые жирные из них — это шоколадные хлопья и запеченные мюсли. В таблице пищевой ценности видно, что они содержат более 10 г липидов на 100 г продукта. Нет необходимости избегать их, просто стоит выбрать умеренное потребление (как и со всеми злаками), а также ограничить себя в жирной пище. Поэтому, если вы любите этот тип хлопьев, добавляйте к ним полужирное молоко (не цельное), ешьте их с простым йогуртом (всегда с низким содержанием жира) или с творогом с 0–20% жира, избегайте цельных молочных йогуртов, греческих йогуртов и жирного творога. И не забывайте про фрукты.

## Зерновые хлопья и диабет

Если вы страдаете от диабета, вы можете есть зерновые хлопья, предпочитая те, которые имеют низкий гликемический индекс (ГИ), то есть овсяные хлопья, мюсли и хлопья с высоким содержанием клетчатки (отруби). Клетчатка снижает ГИ пищи. Избегайте медовых и шоколадных хлопьев, которые слаще других и имеют высокий ГИ.

<b>Энергетическая ценность, содержание белков, жиров и углеводов для хлопьев для завтрака</b>				
	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г) / из которых насыщенные (г)	Углеводы (г) / из которых сахара (г)
Шоколадные хлопья без наполнителя, обогащенные витаминами и минералами / 100 г Порция 35 г	392/1660 137/572	7,41 2,5	4,28/1,96 1,5/0,7	78,3/33,1 27,4/11,5
Шоколадные хлопья с шоколадной начинкой / 100 г Порция 40 г	445/1870 178/744	7,45 3	13,9/3,64 5,5/1,45	69,9/32,1 28/13
Запеченные мюсли с фруктами или сухофруктами, обогащенные витаминами и минералами / 100 г Порция 40 г	459/1930 183/765	5,67 2	17,3/8,33 7/3	68,2/30 27/12
Традиционные необработанные мюсли / 100 г Порция 40 г	382/1610 153/639	10,6 4	4,83/0,83 2 / незначительное количество	68,5/11,9 27,5/5
Натуральные хлопья «Баланс» / 100 г Порция 40 г	379/1610 152/635	11,3 4,5	1,25/0,39 0,5/0,15	79/15,4 32/6
Хлопья с повышенным содержанием пищевого волокна, обогащенные витаминами и минералами / 100 г Порция 40 г	338/1420 135/564	14 4	3,5/0,7 1,5/0,3	49/18 19,5/7
Предварительно обработанные овсяные хлопья / 100 г Порция 40 г	370/1560 148/619	11 5,5	7,7/1,36 3/0,5	58/1,84 23/0,7
Натуральные кукурузные хлопья, не обогащенные витаминами и минералами / 100 г Порция 40 г	380/1610 152/635	8,14 3	1,05/0,3 0,4 / незначительное количество	82,8/5,43 33/2

Источники: порции на 100 г взяты из Таблицы питательного состава продуктов Cignal, 2016 г.  
Другие порции — расчеты автора.

## Мороженое, десерты с мороженым и сорбеты

### *Все их обожают*

Я не знаю людей, которые не любят мороженое или сорбеты. Они освежают, тают во рту и настолько разнообразны по вкусу, что каждый сможет найти что-то для себя! Рецепты различаются, но в целом энергетическая ценность может варьироваться от 130 ккал для простых сорбетов до 200–250 ккал для мороженого и десертов с ним или даже 300–350 ккал для большого рожка! Так что все зависит от содержимого и размера «сладости». Во Франции мы любим есть мороженое, особенно когда жарко. Но это также отличный классический десерт круглый год. Мы потребляем в среднем 6 кг в год, то есть одно мороженое каждые 2–3 дня. Итальянцы едят вдвое больше, то есть по мороженому почти каждый день!

#### **ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ ПРОТИВ ПРОМЫШЛЕННОГО**

Может ли домашнее мороженое побороться с промышленным? Да, если вы сравните качественное домашнее мороженое с качественным «искусственным» мороженым, обращая внимание на простые ингредиенты: молоко, сливки, сахар и натуральные ароматизаторы и (или) красители. Также существует промышленное мороженое низкого качества с большим количеством добавок (загустителями, эмульгаторами и желирующими агентами, которые позволяют добавлять меньше сливок). В этом случае определенно лучше приготовить мороженое самостоятельно!

### *Принципы производства*

Чтобы сделать хорошее мороженое, сорбеты и эскимо, вы должны проработать вашу основу (молоко, сливки, фрукты, сахар, вода) для получения очень сложной структуры, состоящей из кристаллов льда и пузырьков воздуха в плотной консистенции. Количество, размер и форма всех этих элементов будут определять качество, вкус и стабильность мороженого или сорбета. Ключ к успеху — мелкие пузырьки воздуха и небольшой размер липидных капель и кристаллов льда (особенно для мороженого).

Принципы производства практически одинаковы:

- Мы смешиваем сырье: молоко, сливки, сахар, воду — для мороженого и десертов на его основе, фруктовое пюре, воду и сахар — для сорбетов.
- Мы пастеризуем нашу основу для устранения патогенных бактерий.
- Оставляем для созревания на 2 часа.
- Затем мы замораживаем продукт и одновременно впрыскиваем воздух.

## Сахар

- Упаковка, хранение и доставка осуществляются при  $-20^{\circ}\text{C}$ . Это температура холодильных шкафов на больших предприятиях (которая также является температурой вашего морозильника).

## Сорбеты

Это смесь воды, сахара и фруктов (пюре, сок). Они должны содержать не менее 25% фруктов или не менее 45%, если есть обозначение «Целый фрукт внутри». Допустимо значение не менее 5% для экзотических фруктов и не менее 10% для цитрусовых (апельсины, лимоны). В «настоящих» сорбетах нет жира. Их калорийность составляет в среднем 130 ккал на 100 г, включая 30 г углеводов на 100 г и 30 г сахаров на 100 г продукта. Это означает, что все углеводы в сорбете являются сахарами (простыми) и что в них не содержится крахмала (что логично, ведь там нет муки). Таким образом, все сахара в них из фруктов и сахара.

Порция сорбета (30 г) содержит от 40 до 50 ккал, это эквивалентно двум кусочкам сахара.

## Мороженое и десерты на его основе

Это смесь молока, сливок, воды и сахара, а также цветочных и вкусовых наполнителей (натуральных, синтетических или искусственных). Мороженое должно содержать не менее 5% жира (из молока или растительного происхождения) или даже не менее 8% жира, если речь идет о сливочном мороженом. Фактически, мороженое и десерты на его основе немного более калорийны, чем сорбет: в среднем они содержат от 200 до 250 ккал/100 г, включая 20–25 г углеводов на 100 г продукта (только простые сахара из добавленного сахара и немного молочной лактозы) и 10 г липидов на 100 г продукта (из которых насыщенных 50–70%, так как они из сливок).

Шарик мороженого содержит от 60 до 80 ккал, что эквивалентно кусочку сахара и столовой ложке сливок 15% жирности. Он менее сладкий, чем сорбет, и более жирный — поэтому как минимум в два раза калорийнее, но остается десертом гораздо менее сладким, чем, например, шоколадный брауни (300 ккал на порцию). Будьте осторожны, стаканчик мороженого принесет вам в среднем от 30 до 40 ккал. Что касается промышленных версий в рожке и с шоколадной глазурью сверху, вы недалеко от того, чтобы съесть мороженое с удвоенной калорийностью, а именно 150 ккал.



### *Почему ванильное мороженое имеет такое разнообразие вкусов?*

Все зависит от того, что находится внутри. Ваниль из Мадагаскара (лучшая в мире) очень дорога, и ее производство ограничено. Ее можно встретить

в виде черных вкраплений в качественном ванильном мороженом. Чаще всего знакомый всем исключительный вкус достигается при помощи натурального или синтетического ванилина. Разнообразие оттенков кремового цвета можно объяснить более или менее значительным присутствием цельного молока или сливок, цвет которых всегда слегка желтоватый. Это служит критерием качества.

## **Эскимо**

Мороженое, покрытое шоколадной глазурью, а значит, более калорийное. Подсчитайте: в среднем 300 ккал на 100 г, 30 г углеводов на 100 г продукта (с добавлением сахара и шоколада) и 20% липидов (большинство из которых — насыщенные жиры из сливок и шоколада). Кроме того, эскимо тяжелее, его средний вес от 80 до 90 г (или даже 100 г для версий Magnum). Такое мороженое содержит 250 или даже 300 ккал, а это уже 4–5 кусочков сахара и кубик масла в 10 г! Это почти 4 шарика мороженого.

## **От «классического» мороженого до «современного»**

### **Мороженое лайт**

Легкое мороженое сделано из обезжиренного молока, загустителей (агар-агар и другие желирующие агенты), а сахар заменяется аспартамом. То есть вместо 80 ккал в одном шарике вы получаете всего 10. Конечно, калорийность потребляемой пищи очень важна для фигуры, но на самом деле это уже не любимое всеми нами мороженое — оно теряет свой исключительный вкус и становится просто освежающим продуктом.

### **Веганское мороженое**

Для веганов молоко, сливки и все продукты животного происхождения заменяются растительными эквивалентами, такими как соевое, миндальное и кокосовое молоко. Также добавляются вода и сахар. Сахар зачастую заменяется сиропом агавы (такой же калорийный, как сахар, но так как он богат фруктозой, его подслащивающая способность немного выше и появляется возможность добавить меньше). Кроме того, он немного повышает уровень сахара в крови. В целом такое мороженое содержит компоненты, которые соответствуют ожиданиям вегетарианцев и веганов, но оно ничуть не менее калорийное (кокосовое молоко содержит большое количество насыщенных жиров).

### **Мороженое из специальной смеси**

Это так называемое домашнее «мороженое», которое получается путем смешивания замороженных фруктов с йогуртовой основой, часто приготовленной

## Сахар

из соевых бобов, затем помещенное в формы и в морозильную камеру. Такое мороженое тает очень быстро.

## Итальянское мороженое

В итальянском мороженом больше воздуха, чем в традиционном. Кроме того, в него добавляются эмульгаторы и гелеобразующие агенты, которые позволяют ему держать вертикальную форму. Оно немного менее калорийно, чем традиционное мороженое. Итальянское мороженое впечатляет своим видом, ведь самое главное в нем — это объем. Сразу чувствуется, что вы не зря заплатили свои деньги! На самом деле в этом продукте меньше самого мороженого, а компоненты «менее благородны». Отсюда и его более низкая цена.

## Мороженое и ваше здоровье

### Вопрос санитарии

Все ли мороженое, которое мы видим на прилавках, продается и хранится в санитарно безопасных условиях? Вы правильно задаете себе этот вопрос, потому что бактерии очень любят сахар. Выбирайте продавца, у которого хорошая пропускная способность, так как у некоторых может возникнуть желание заморозить непроданные товары и перепродать их на следующий день. Если холодное лакомство не заморожено должным образом, вы рискуете проглотить настоящее гнездо микробов! В связи с этим, когда вы покупаете мороженое в контейнере, убедитесь, что оно не покрыто инеем — это будет означать, что холодная цепь разорвана. Купив мороженое, положите его в отдельный пакет и быстро идите домой, чтобы положить его в морозильник. Никогда не размораживайте уже растаявшее мороженое снова.

### Мороженое и ваша диета

Вы можете есть мороженое, если придерживаетесь диеты, потому что важно баловать себя, особенно если вы потребляете меньше калорий. Шарик мороженого или сорбета содержит от 50 до 80 ккал. Это не то количество, которое нарушит вашу диету, особенно если вы хорошо следуете инструкциям и контролируете потребление жиров и сахаров. Так что говорим уверенное «да» маленькому шарик мороженого или сорбета один или два раза в неделю во второй половине дня или к обеду на десерт (вечерние калории труднее потратить).

### Мороженое и диабет

Даже если вы диабетик, то можете есть немного мороженого время от времени. (Это мнение автора. Проконсультируйтесь с лечащим врачом, для того чтобы решить, можете ли вы есть мороженое при диабете.) Кроме того, лучше съесть шарик мороженого, чем сорбет, потому что мороженое содержит меньше сахара (и немного больше жира). Также мороженое обладает низкой гипергликемической

способностью. Действительно, его гликемический индекс низкий (в среднем 40). Для ребенка, больного диабетом инсулинонезависимого типа, мороженое — не запрещенный продукт. Для взрослых с сахарным диабетом второго типа, страдающих избыточным весом, желательно обращать внимание на любой сладкий продукт из-за его влияния не только на уровень сахара в крови, но и на вес. Таким образом, мороженое употреблять можно, но будьте осторожны: в случае избыточного веса не ешьте слишком много (не каждый день, например) и избегайте особенно калорийного эскимо.

## Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Мороженое — такой же калорийный десерт, как и кусок торта.
2. Сорбеты полезнее мороженого.
3. Эскимо калорийнее обычного мороженого.

ОТВЕТЫ: 1 — П 2 — П 3 — Л

### Энергетическая ценность, содержание белков, жиров и углеводов для мороженого, сорбетов и эскимо

	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Углеводы (г) / из которых сахара (г)	Жиры (г) / из которых насыщенные (г)
Лимон или апельсин с мороженым внутри / 100 г	133/563	0,14	29,1/24,4	1,77 / незначительное содержание
Порция 30 г	40/167	Незначительное содержание	10/ 8 (= 2 кусочка сахара)	0,5 / незначительное содержание
Мороженое в лотке / 100 г	203/849	2,81	25,6/22,3	9,78/6,66
Порция 30 г	60/251	1	7 (= 1 кусочек сахара)	3/2
Эскимо на палочке с шоколадной глазурью / 100 г	328/1370	3,42	33,4/27,9	19,8/13,3
Порция 90 г	295/1233	3	30/25 (= 5 кусочков сахара)	18/12, эквивалент 10-граммовой порции сливоч- ного масла

Источники: порции на 100 г взяты из Таблицы питательного состава продуктов *Ciqual*, 2016 г.  
Другие порции — расчеты автора.

## Шоколад

### *Почему же он нам так нравится?*

Вы заметили, что мы любим критиковать сахар и сладкие продукты, но никогда не нападаем на шоколад? Он такой же калорийный, если не больше, жирный и сладкий, но так полезен для здоровья, не так ли? Одним словом, шоколад — священный продукт, мы его не трогаем.

Шоколад, шоколад... В чем же его секрет? Прежде всего, мы узнаем вкус шоколада довольно рано, с самого детства, когда впервые пробуем это лакомство. Таким образом, мозг быстро понимает, насколько это вкусно, и помещает шоколад в свой гедонистический регистр удовольствия. Что касается вкуса, шоколад представляет собой исключительную комбинацию жира и сладости, связанную с ароматическими и вкусовыми акцентами, которые значительно увеличивают маслянистость жиров и тонкий союз сладкого вкуса. Предпочтения к шоколаду меняются в течение жизни: дети любят более сладкий молочный шоколад (даже белый), в то время как взрослые скорее выберут темный шоколад с преобладанием горького вкуса.

#### **ПОТРЕБЛЕНИЕ ШОКОЛАДА ВО ФРАНЦИИ**

Согласно Crédoc (Научно-исследовательский центр по изучению и наблюдению за условиями жизни), во Франции потребители едят 11–12 г шоколада, или два кусочка, в день (потребление шоколада в Швейцарии и Германии превышает этот показатель в 2 раза). Большая часть съеденного шоколада представляет собой шоколадно-ореховую пасту (8 г в день) для детей и шоколадные плитки (6 г в день) для взрослых. Эти цифры неизменны на протяжении уже десяти лет.

### *Секреты изготовления шоколада*

Дерево какао, тропическое дерево, дает крупные плоды, называемые стручками, которые содержат семена или бобы. После сбора стручки открываются и бобы, смешанные с мякотью, размещают на солнце для естественного брожения: этот процесс способствует отделению бобов от мякоти фруктов и позволяет развить аромат какао.

Данные бобы содержат в основном жиры (50%, в форме масла какао), небольшое количество белков (15%), довольно мало углеводов (только 4%), а также пуриновые алкалоиды (кофеин, теобромин) и антиоксиданты (флавоноиды, такие как катехины).

После сушки бобы жарят, чтобы раскрыть их чудесный аромат. Затем их дробят, чтобы удалить всю шелуху и оставить только само какао-зерно. Далее зерна

измельчают для формирования однородной пасты, из которой впоследствии будет изготовлен шоколад и его производные: такая масса какао содержит приблизительно 55% жиров.



### *Можно ли хранить шоколад в холодильнике?*

Категорически нет, потому что этим вы дестабилизируете тонкую кристаллизацию шоколада. Он не теряет свои питательные характеристики, но хранение его в холодильнике изменит цвет (он покроется белым налетом), текстуру (станет сухим и ломким) и вкус (утратит свою утонченность). Идеальная температура для хранения шоколада — +16...+18 °С. Также недопустима резкая смена температур: шоколад не любит ни холода, ни чрезмерного тепла! Так что старайтесь не покупать его в жару.

## Производство шоколада в плитках

Определяющее значение для качества готового продукта имеет обработка в шоколадоотделочных машинах: тягучая и горячая какао-масса замешивается с сахаром, это улучшает вкус и раскрывает аромат за счет испарения лишней воды. Иногда добавляют масло какао, а также молоко, лецитины или другие ингредиенты в зависимости от производимого вида шоколада (темный, молочный, ароматизированный, миндальный шоколад и т. д.). Во время этой обработки шоколад приобретает свою утонченность, бархатистость вкуса и аромат.

После нагревания какао-масса должна быть охлаждена: такое изменение температуры позволяет какао-маслу застыть, а сам шоколад приобретает блестящий вид. Затем его заливают в формы, где он принимает свою окончательную форму.

## Как создается какао-порошок

В конце операции измельчения ядра массу какао помещают в гидравлические прессы при температуре 100 °С. Получают две производные: жидкое масло какао и сухое вещество, называемое «жмых», которое имеет форму красновато-коричневой галеты, и затем, измельченное и просеянное, превращается в порошок.

Если к этому порошку добавить сахар, мы получим шоколадный порошок. Он по-прежнему содержит немного жиров, в отличие от растворимого какао-порошка, получаемого с помощью дополнительной обработки карбонатами.

## Производство белого шоколада

Для производства белого шоколада используется только масло какао (оно желтого цвета и получается путем отжима какао-массы) с добавлением молока и сахара.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ ШОКОЛАД

Прежде всего, необходимо хранить шоколад при правильной температуре (не храните его в холодильнике). Разломайте на маленькие кусочки. Почувствуйте этот чудесный аромат, постарайтесь уловить каждую его нотку. Не торопитесь, насладитесь моментом, как только откроете упаковку, почувствуйте аромат, попробуйте, насладитесь сладостью и послевкусием — тем прекрасным оттенком, который остается во рту после того, как вы проглотили ваш кусочек. Знайте, что набор терминов, определяющих вкус шоколада, ничуть не менее обширен, чем у вина, которое сомелье анализирует, сделав глоток. Это целое искусство.

## Пищевая ценность шоколада

Шоколад — очень вкусный и невероятно богатый по своему составу продукт: он содержит более пятисот элементов, влияние которых на наше здоровье до сих пор не изучено до конца.

### Богатство калориями

Шоколад содержит в среднем 500–550 ккал на 100 г (одна плитка весит от 75 до 100 г). Половина этих калорий из масла какао, а половина — из добавленного сахара и крахмала какао-бобов. Очевидно, что темный шоколад с 70% содержанием какао будет немного более жирным, но менее сладким, в то время как молочный или белый шоколад, наоборот, будут содержать больше сахара и меньше жиров. Но, в принципе, соотношение калорий остается примерно одинаковым для всех видов шоколада.

Вот почему разумно обходиться несколькими кусочками шоколада в день.

- Ломтик шоколада в 4–5 квадратиков содержит примерно 100–120 ккал.
- Один квадратик шоколада содержит 20–30 ккал.
- Темный шоколад так же калориен, как и молочный.



**Имеют ли шоколадные батончики и конфеты тот же эффект, что и шоколад?**

Нет, их эффект значительно слабее, так как по нормам они должны содержать минимум 25% шоколада, к которому зачастую добавляются сахар и другие жирные элементы.

## Жиры в шоколаде — хорошо или плохо?

Шоколад содержит примерно 30–45 г жиров на 100 г: самым жирным из всех видов шоколада, без сомнения, является темный шоколад с повышенным содержанием какао (минимум 70%). Любители этого вида шоколада, которые съедают плитку в день, только благодаря ему могут покрыть почти половину дневной потребности в жирах. Вот такие подсчеты!

Многие люди несправедливо считают, что жиры, содержащиеся в шоколаде, вредны для сердца и сосудов. Однако среди насыщенных жиров, содержащихся в шоколаде (60% от общего количества жиров), есть такие, которые являются «хорошими» насыщенными (и да, они существуют) и не способствуют повышению уровня холестерина в крови. Кроме того, шоколад также содержит полезные ненасыщенные жиры (35% от общего количества жиров), особенно мононенасыщенные жиры (как, например, в оливковом масле).

Шоколад также содержит очень мало холестерина: около 20 мг на 100 г для молочного шоколада и менее 2 мг на 100 г для темного шоколада. С другой стороны, он содержит фитостеролы (форма растительного холестерина), получаемые из какао-масла из расчета 0,15%. Вот некоторые из них в порядке убывания: ситостерин, стигмастерол, кампестерол. Эта растительная форма холестерина не оказывает вредного влияния на вашу сердечно-сосудистую систему. С точки зрения абсорбции кишечником эти виды холестерина могут даже конкурировать с их пищевым аналогом животного происхождения. Те же самые фитостеролы содержатся в некоторых маргаринах, но в более концентрированных дозах.

По всем этим причинам шоколад может попробовать каждый, даже люди с повышенным содержанием холестерина в крови (ЛПНП).

## Медленные сахара

Шоколад содержит большое количество углеводов (сахаров), получаемых из крахмала какао-бобов и добавленного сахара в разных пропорциях в зависимости от типа шоколада.

Употребление в пищу 4 квадратиков молочного или белого шоколада (20 г) сравнимо с употреблением 2 кусочков сахара (10 г сахарозы). В случае с темным шоколадом это число будет в 2 раза меньше (1 кусочек сахара).

4 квадратика белого или молочного шоколада	= 2 кусочка сахара
4 квадратика темного шоколада	= 1 кусочек сахара

## Сахар

Что же касается шоколадного порошка, необходимо знать, что он содержит в среднем 70% сахара и 30% какао и что в столовой ложке с горкой содержится эквивалент двух кусочков сахара.

Однако гликемический индекс темного шоколада очень низкий: от 30 до 35. Он имеет такое же значение, как, например, сухие бобовые. Это связано с высоким содержанием жиров — фактором, замедляющим усвоение углеводов и, следовательно, снижающим гликемический индекс. Именно поэтому употребление темного шоколада повышает уровень сахара в крови меньше, чем употребление белого хлеба, сахара, хлопьев или конфет! Этот фактор также делает темный шоколад доступным для диабетиков. Но будьте осторожны с молочным, и в особенности с белым шоколадом, а также с карамельными шоколадными батончиками, потому что их гликемический индекс выше (ГИ от 45 до 70).

## Низкое содержание белков

Содержание белков в шоколаде довольно низкое, исключение составляет лишь молочный шоколад (7,5%). Употребление в пищу 20 г молочного шоколада дает организму всего 1–2 г белка. Так что содержание белков явно не преимущество шоколада.

## Высокое содержание магния и калия

Шоколад богат многими минералами, и особенно магнием. Действительно, 100 г вафель из темного шоколада содержат почти 110 мг магния — столько же, сколько литр обогащенной магнием воды, например такой, как Нераг® (но только от шоколада вы получите еще и 500 ккал!).

Это количество — почти ежедневная норма потребления магния (суточная норма для взрослых 200–400 мг, 4–5 мг/кг веса). Шоколад — один из лидеров среди продуктов, богатых магнием. Более того, очень часто можно услышать рекомендации есть шоколад в адрес тех, кто страдает от его дефицита. Тем не менее этого недостаточно, чтобы съесть целую плитку в день!

Молочный шоколад содержит в 2 раза меньше магния (60 мг на 100 г), но содержит кальций (200 мг на 100 г). Но все же употребление в пищу 20 г шоколада даст лишь очень умеренное потребление 40 мг кальция (эквивалент 30 мл, или 1/3 стакана молока!). По этой причине родители не должны думать, что их малыш получит необходимую дозу кальция, если они будут предлагать ему продукты из молочного шоколада.

Кроме того, в шоколаде содержатся фосфор и железо, но они имеют растительное происхождение и не очень хорошо усваиваются.

Что касается калия, конечно, темный шоколад — хороший его источник, но калий присутствует и в других продуктах питания в необходимом количестве, поэтому его недостатка мы не испытываем. Недостаток магния, наоборот, очень распространенная проблема. Поэтому следует помнить, что с точки зрения содержания минералов питательное преимущество шоколада (особенно темного) заключается в его богатстве магнием.

## Низкое содержание витаминов

В составе шоколада витаминов не так много. В нем присутствуют только витамин Е (который ограничивает окисление шоколадных липидов) и некоторые витамины группы В.

## Алхимия молекул

Шоколад содержит алкалоиды, такие как теобромин (от 250 до 500 мг на 100 г), кофеин (70 мг на 100 г), фенилэтиламин (PEA). Наличие этих элементов может объяснить влияние шоколада на центральную нервную систему. Кофеин и теобромин оказывают стимулирующее действие. Считается, что фенилэтиламин обладает седативным и антидепрессивным действием благодаря сходству с опиоидными рецепторами в центральной нервной системе.

Таким образом, «антидепрессантный» эффект шоколада можно объяснить присутствием некоторых из этих молекул (среди которых PEA), а также магния.

Что касается неудержимого желания съесть кусочек шоколада, оно чаще всего является следствием слишком строгой диеты и расстройств пищевого поведения.

## ШОКОЛАДОМАНИЯ

Существует ли шоколадная зависимость? Этот вопрос может быть задан некоторым людям, которые едят по крайней мере по 100 г шоколада каждый день. Казалось бы, это должен быть человек, очень вовлеченный в свою профессиональную деятельность, имеющий высокую степень физической и интеллектуальной активности. Он не должен страдать бессонницей, тревогой или прибавкой в весе. Кроме того, отказ от шоколада вызывает у него лишь легкое беспокойство. По всем этим причинам считается, что шоколадомания — не зависимость, но отрицать существование очень сильного, практически единодушного влечения к этому продукту с несравненным вкусом невозможно.

Таблица пищевой ценности шоколада								
/100 г	Энергия (ккал/кДж)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Белки (г)	Магний (мг)	Кальций (мг)	Калий (мг)	Железо (мг)
Темный шоколад с содержанием какао минимум 40%	546/2280	33,1	51,4	6,39	130	46	300	4,35
Темный шоколад с содержанием какао минимум 70%	572/2370	41,6	35	8,44	178	61	727	4,18
Плитка молочного шоколада	555/2310	34,3	52,9	7,41	62,6	227	565	1,22
Плитка белого шоколада	563/2350	34,2	57,1	6,16	26,5	281	350	0,2
Сладкий шоколадный порошок	379/1600	3,29	75,6	6,65	166	66,5	98,6	13

Источник: Таблица питательного состава продуктов Cíqual, 2016 г.

## Шоколад и ваше здоровье

### Антиоксиданты

Шоколад содержит много антиоксидантов, таких как полифенолы и флавоноиды (флавонол, флавоны, антоцианы, изофлавоны, катехины, проантоцианидины). Для любителей шоколада это второй источник катехинов после чая (при потреблении не менее 50 мг в день). Антиоксиданты оказывают очень интересное влияние на предотвращение окисления липидов крови и старения клеток. Преимущества шоколада в этой области трудно продемонстрировать, на данный момент существуют только теоретические предположения. Кусочек темного шоколада содержит 80 мг катехинов, а молочного шоколада — 50 мг.

Антиоксиданты в темном шоколаде полезны также и для сердца. Флавонолы какао обладают сильным антиоксидантным действием (измеряется методом Орака), то есть обладают способностью нейтрализовать свободные радикалы, которые постоянно циркулируют в крови, тканях и клетках.

Для организма человека флавоноиды какао имеют несколько полезных свойств:

- Уменьшают окисление вредного холестерина и тем самым ограничивают образование атеросклеротических бляшек.
- Увеличивают синтез простаглицлинов, которые способствуют расширению артерий.
- Помогают снизить кровяное давление.
- Улучшают качество стенок артерий.

## Шоколад и сердечно-сосудистые заболевания

Что касается сердечно-сосудистых заболеваний, эффекты какао, которые в основном были проверены на животных, *in vitro* (на клетках в лабораторных условиях) или во время экспериментов, проведенных на небольших группах добровольцев, весьма обнадеживают. Для вашего здоровья полезно есть небольшое количество темного шоколада почти ежедневно, потому что он содержит правильные жиры (омега-9), фитостеролы и антиоксиданты, такие как флавоноиды. Известно, что все они снижают уровень вредного холестерина и повышают уровень правильного холестерина, нормализуют кровяное давление, предотвращают отложение атеросклеротических бляшек и восстанавливают стенки артерий.

## Шоколад и ваша диета

Если вы соблюдаете диету, но любите шоколад, все же можете немного его есть: например 1 или 2 кусочка хорошего темного шоколада вечером после ужина — позвольте себе это наслаждение. Он подарит вам хорошее самочувствие всего лишь за 30 ккал! Это слишком маленькая цифра, чтобы мучить себя.

## Шоколад и диабет

Диабет и шоколад вполне совместимы, поскольку у шоколада низкий гликемический индекс (от 30 до 35) (это мнение автора; проконсультируйтесь с лечащим врачом, для того чтобы решить, можете ли вы есть шоколад при диабете), за исключением белого шоколада или карамельных шоколадных батончиков (ГИ от 50 до 70). Инсулинозависимый диабетик первого типа может съесть темный шоколад в завершение приема пищи (1 или 2 кусочка). Диабетик второго типа с избыточным весом должен быть немного осторожнее, потому что ему рекомендуется следить за свои весом! Содержание калорий в шоколаде с пониженным содержанием сахара или с заменителями в виде фруктозы или мальтита не значительно ниже (всего на 5–10%), к тому же он может вызвать побочные эффекты (в особенности в области пищеварения, вздутие живота или метеоризм). Так что людям, страдающим от сахарного диабета второго типа, также рекомендуется выбирать темный шоколад с низким гликемическим уровнем.

## Шоколад, холестерин и триглицериды

Даже если у вас повышенный уровень холестерина в крови, то все равно можете есть небольшое количество шоколада каждый день (1 или 2 кусочка темного шоколада), так как он богат антиоксидантами, которые могут предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. С другой стороны, если у вас слишком много триглицеридов в крови, то лучше воздержаться от шоколада, печенья, тортов, конфет... Сначала займитесь решением основной проблемы.

## Противопоказания к употреблению шоколада

При отсутствии каких-либо формальных противопоказаний шоколад не рекомендуется из-за высокого содержания оксалатов в случае мочекаменной болезни или подагры (с гиперурикемией), кроме того, из-за высокого содержания калия он также не рекомендуется в случае хронической почечной недостаточности между сеансами гемодиализа. С другой стороны, во время сеанса (а он длится 4 часа) шоколад разрешен!

### Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Темный шоколад содержит меньше калорий, чем молочный.
2. Шоколад содержит холестерин, потому что он жирный.
3. Темный шоколад полезен для сердца и сосудов.
4. Шоколад может вызвать запор.
5. Шоколад вызывает колики в печени.
6. Аллергии на шоколад не бывает.

ОТВЕТЫ: 1 – Л, 2 – Л, 3 – П, 4 – Л, 5 – Л, 6 – Л

## Конфеты и кондитерские изделия

### *Милая слабость детей... и взрослых*

Маленькая конфетка всегда доставляет удовольствие. Помимо непосредственного наслаждения от вкуса, она напоминает о восхитительном периоде жизни каждого — о детстве. Помните, когда вы впервые переступили порог кондитерского магазина с бешено колотившимся сердцем и горстью монет, зажатых в кулаке, и как вы робко попросили дружелюбного продавца дать вам три кокосовых шарика, четыре леденца, две конфеты на палочке Чупа-Чупс® и палочку лакрицы. Да, конфеты следуют за вами всю жизнь, для одних в большей степени, чем для других, но, несомненно, поклонники конфет — не только дети.

На соревновании по рецептам различных конфет, несомненно, французы стали бы чемпионами. В каждом регионе Франции существует свой местный деликатес. Будь то драже из Дьеппа, калиссоны из Экс-ан-Прованса, нуга из Монтелимара, пастилки из Виши, пралине из Монтаржи, карамель из соленого масла из Нанта, полосатые конфетки из Камбре... Можно было бы организовать Тур де Франс по конфетам!

## *Состав конфет и кондитерских изделий*

Учитывая тот факт, что изобретательность и воображение кондитеров не имеют границ, а разнообразие вкусов, фактур и цветов бесконечно, каждая конфета имеет свой секретный ингредиент. Что же у них общего? Ответ прост — это сахар, красители и ароматизаторы, будь то шоколад, масло или, для некоторых видов конфет, сливки.

### **Сахар в конфетах**

Основным компонентом всех конфет является сахар, он будет определять их вкус и текстуру в зависимости от его приготовления и обработки. Действительно, температура приготовления сахара играет существенную роль для будущей конфеты, от нее зависит, будет ли конфета мягкой и тягучей или, наоборот, твердой и хрустящей. Очень важную роль в приготовлении конфет играет кухонный термометр, потому что ошибка даже в один градус может изменить структуру готовой сладости!

Разумеется, существует не один, а несколько возможных сахаров, которые используются для приготовления конфет. Выбор зависит от их физико-химических свойств, а также от уровня температуры и условий, в которых конфеты будут готовиться. Кондитеры и повара используют сахар (сахарозу), а также глюкозный сироп. Его получают путем обработки кукурузного или картофельного крахмала. В результате получается густая прозрачная жидкость, которая придает продукту не только сладкий вкус, но и мягкую и стабильную текстуру. Вот почему на этикетках вы зачастую можете увидеть его наряду с сахаром.

В составе конфет вы также можете встретить глюкозно-фруктозный сироп (с преобладанием глюкозы) или фруктозно-глюкозный сироп (немного больше фруктозы — 55%, их также называют сиропами с высоким содержанием фруктозы, типа HFCS, высокофруктозный кукурузный сироп). Они получают путем ферментативной обработки и гидролиза кукурузного крахмала (в основном импортируется из Америки) с производством глюкозы, которая затем превращается во фруктозу. Эти сиропы также широко используются для стабильности и сливочной текстуры, которую они дают продукту, и потому, что предотвращают кристаллизацию сахара (мы все встречали конфеты, которые прилипают к упаковке или к пальцам). Эти сиропы, однако, имеют состав, очень близкий к составу сахара (50% фруктозы).

1 конфета	= 1 или 2 кусочка сахара в зависимости от размера
-----------	---

## ВОПРОС ЗДОРОВЬЯ

Какие бы сахара ни использовались в приготовлении конфет (сахароза, глюкозный сироп, глюкозно-фруктозный или фруктозо-глюкозный сиропы), количество полученных вами калорий останется тем же, как и процесс метаболизма в организме. Не стоит забывать, что избыточное потребление сладостей может стать причиной ожирения, диабета и других метаболических и сердечно-сосудистых осложнений. Все дело, как обычно, в дозировке.

## Красители

Есть три типа красителей:

- натуральные красители из растений, таких как свекла (красный), морковь (оранжевый), рыльца шафрана (желтый), насекомое кошениль (насыщенный красный);
- синтетические красители, производимые человеком, но состоящие из молекул, идентичных натуральным;
- искусственные красители, созданные людьми и не имеющие аналогов в природе.

Пищевые красители, разрешенные во Франции, упоминаются в списке под кодовым названием, которое начинается с буквы E, затем следуют 3 цифры, вторая из них относится к цвету, а последняя — к специфике красителя. Было проанализировано воздействие всех этих красителей на здоровье, и они были допущены как часть нашей диеты при условии, что они не будут превышать приемлемую суточную дозу (ADI). Все красители регулярно проверяются экспертными группами EFSA (Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов) на основе последних научных данных. Производители могут использовать только красители, включенные в этот список, обеспечивая тем самым безопасность для потребителя.

На практике пищевые красители существуют в виде порошков или жидкостей. Некоторые из них водорастворимые (растворяются в воде), а другие жирорастворимые (растворяются в жире). Таким образом, вы должны сделать правильный выбор в зависимости от рецепта и предпочтений, например, жирорастворимый краситель, если среди ингредиентов присутствуют масло, миндальная паста или шоколад. Пищевые красители не имеют вкуса и поэтому не меняют вкус блюда. Они предназначены для веселья и креативности! И дети их очень любят!

## Ароматизаторы

Как и в случае с красителями, есть три категории ароматизаторов:

- натуральные ароматизаторы, извлеченные из растений, фруктов и овощей, например ваниль, точнее, ванилин, который является ароматическим компонентом ванили (редкий и очень дорогой продукт, который стоит более 1000 евро/кг);

- синтетические ароматизаторы, идентичные натуральным, например синтетический ванилин, полученный из продукта ферментации сосновой хвои, его молекула идентична натуральному ванилину (доступный продукт по низкой цене 15 евро/кг);
- искусственные ароматизаторы, изобретенные людьми и не существующие в природе, например этилванилин — молекула, близкая к ванилину, но с более интенсивным вкусом и запахом, что делает ее очень интересной для промышленного производства.

## Обзор конфет и сладостей

Конфеты могут быть изготовлены вручную (самостоятельно вами или кондитером, что встречается все реже и реже) или на промышленном производстве. Таким образом мы переходим от домашней кухни, кастрюль и термометра для варенья к вакуумным и паровым нагревателям. Но у всех этих конфет существуют маленькие секреты производства.

### Кислые конфеты и леденцы на палочке

Принцип приготовления этих конфет состоит в том, чтобы нагреть сахар и глюкозный сироп до температуры 154 °С и затем сильно охладить полученную жидкость, тем самым получить твердый и ломкий продукт. Как раз в это время добавляется краситель и (или) ароматизатор, и — конфета готова! Для изготовления дюжины леденцов на палочке в домашних условиях вам понадобится 200 г сахара и 3 столовые ложки воды, а также немного сиропа мяты, клубники или гренадина (для цвета). Необходимо нагреть ваши ингредиенты до температуры 137 °С, залить полученную жидкость в формочки и добавить палочки. Теперь просто нужно подождать, пока все остынет, и ваши леденцы готовы!

**Пищевая ценность:** леденцы содержат почти 90% сахара и от 360 до 400 ккал на 100 г. Небольшой десятиграммовый леденец содержит эквивалент двух кусочков сахара и 40 ккал. Конфета весит от 5 до 10 г и содержит эквивалент одного или двух кусочков сахара.

1 конфета	= 1 или 2 кусочка сахара
-----------	--------------------------

### Зефир и пастила

Зефир и пастила содержат яичный белок (необходимо знать, если у вас аллергия на яйца) и сахар. Если вы хотите приготовить свой собственный зефир, вам нужно нагреть сахар до 120 °С, смешать его со взбитыми в густую пену яичными белками и добавить гелеобразующий агент (например, агар-агар или желатин), а затем взбивать полученную массу до полного охлаждения, добавляя флердоранжевую воду и краситель по вашему выбору. После залейте вашу смесь в формы и поставьте в холодильник на 30 минут. Достаньте почти готовый зефир и обваляйте

## Сахар

его в сахарной пудре, кокосовой стружке или даже растопленном темном шоколаде (для «шоколадных мишек») и наслаждайтесь! Такой зефир можно хранить от 4 до 5 дней в прохладном месте. Теперь секрет знаменитых марשמеллоу (аналог «зефира») для вас раскрыт.

С точки зрения пищевой ценности для приготовления тридцати небольших зефирок нужно около 300 г сахара и 6 яичных белков. Одним словом, на 10 г зефира приходится 10 г сахара (или 2 кусочка) и четверть белка яйца. Калорийность одной штучки зефира — от 30 до 35 ккал.

## Мягкая карамель

Основные ингредиенты рецепта мягкой карамели — сахар (для приготовления сиропа), сливочное масло (соленое для приготовления соленой карамели) и взбитые сливки. Приблизительно для сорока карамелек вам понадобится 250 г сахара (для сухого способа), к которому вы добавляете 80 г жидких сливок, а затем, после тщательного перемешивания, 60 г соленого масла. Залейте полученную смесь в форму, поставьте в холодильник минимум на 2 часа, затем достаньте и нарежьте по вашему желанию.

**Пищевая ценность:** в случае карамели к калориям из сахара добавляются калории из масла. Следовательно, такая конфета будет более калорийной, чем другие: в ней действительно на 25–30% больше калорий (около 450 ккал на 100 г вместо 300–350 ккал). Одна карамелька весит около 10 г, а значит, она содержит около 45 ккал. После того, как полакомитесь такой сладостью, не забудьте тщательно почистить зубы.

## Жевательная резинка

### *Что нужно знать*

.....

Жители Франции потребляют 5 миллиардов жевательной резинки в год, или около 5 резинок в неделю. Во всем мире потребление жвачки составляет 3 миллиона тонн в год, и французы находятся на втором месте после американцев. Взрыв потребления жевательной резинки привел к возникновению производства синтетических смол. Сегодня вы чаще всего жуete смеси смол, восков, полимеров и эмульгаторов. Эта смесь обеспечивает эластичность резинки. Она составляет только 20% от ее объема, остальные 80% — это сахар или, скорее, сахара. В состав жевательной резинки, безусловно, входит сахар (сахароза), есть и глюкозный сироп, необходимый для придания ей эластичности и предотвращения перекристаллизации сахара. Будьте осторожны, ведь жевать резинку — это то же самое, что просто есть сахар: почти ½ кусочка сахара на каждую! А если вы жуete их по несколько штук, количество сахара увеличивается в несколько раз. Проблема роста ожирения во всем мире побудила производителей выпустить на рынок жевательную резинку без сахара (в 1980-х годах), и в настоящее время она составляет большую часть продаж.

## ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА БЕЗ САХАРА

Жвачки без сахара занимают большую часть рынка жевательной резинки. Такой же вкус, но без калорий! В таких жевательных резинках сахар и глюкозный сироп заменены полиолами типа мальтит, сорбит, ксилит — сахарами с хорошей подслащивающей способностью, которые проникают в пищеварительный тракт только на 50%. Поэтому считается, что такие полиолы содержат только половину калорий сахара или глюкозы, то есть от 2 до 3 ккал на грамм вместо 4 ккал на грамм. Следовательно, это позволяет снизить калорийность всего продукта. Небольшой недостаток этих сахаров состоит в том, что они не поглощаются слизистой оболочкой кишечника, а остаются в составе кишечной флоры, которая использует их для своих энергетических потребностей и после выбрасывает газы. Поэтому, если вы опустошите сразу всю упаковку, высок риск, что у вас заболит живот, возникнет вздутие и метеоризм!

Производители также добавляют в жевательные резинки интенсивные подсластители типа аспартама или сукралозы, которые обладают подслащивающей способностью соответственно в 200 или 600 раз выше, чем сахар. Достаточно всего нескольких граммов для получения сладкого вкуса жевательной резинки — без добавления лишних калорий.

Для сравнения, обычная жевательная резинка содержит в среднем 320 ккал на 100 г (из которых 80% составляют сахара). Если это жевательная резинка без сахара, она содержит в 2 раза меньше, или около 150 ккал на 100 г. Жевательная резинка весит около 3 г, поэтому в случае со сладкой жвачкой мы получаем 10 ккал на единицу (и эквивалент ½ кусочка сахара) или 3 ккал на единицу в случае жвачки без сахара (от 3 до 4 жевательных резинок без сахара дают эквивалент ½ кусочка сахара).

### *Жевательная резинка и здоровье*

#### *Следите за зубами*

Жевание сладкой жевательной резинки вредно для зубов, поскольку она — источник сахара. Бактерии стрептококки во рту приветствуют его и используют для метаболизма, превращая в кислоты, которые постепенно разрушают эмаль, особенно если вы не поддерживаете должную гигиену полости рта.

С другой стороны, полиолы в жевательной резинке, не содержащей сахара, не являются кариогенными, поскольку бактерии не могут их метаболизировать. Так что такая жевательная резинка находится на стороне здоровья ваших зубов. Тем более, что полиолы стимулируют слюнный рефлекс и тем самым способствуют нормальному функционированию оральной экосистемы. Стоит добавить, если вы не знали: вы выделяете от 1 до 2 литров слюны в день! Жевательная резинка увеличивает выработку слюны; это повышает pH среды полости рта и, борясь с кислотностью, вызываемой бактериями, лучше защищает эмаль зубов. Такая ежедневная

польза также может оказаться очень нужной для пациентов, страдающих ксеростомией (сухость во рту из-за слишком низкого выделения слюны), которая, среди прочего, является следствием лечения местной лучевой терапии в случае рака полости рта или пищевода.

Регулярное употребление жевательной резинки без сахара (от 4 до 5 раз в день) увеличивает выработку слюны и, следовательно, качество вашей жизни. Тем не менее будьте осторожны, не жуйте жевательную резинку, если вы находитесь на этапе лечения зубов, поскольку в таком случае впитывающая способность эмали зубов может привести к отрыву хрупких коронок. В итоге жевать резинку без сахара при условии, что вы не потребляете ее слишком много (не более 5–6 в день) полезно, но сохраняется риск проблем с пищеварением. Также мы рекомендуем вам чистить зубы 2–3 раза в день.



**Правильная дозировка жевательной резинки «без сахара»: не более 5–6 штук в день.**

### *Жевательная резинка и диета*

Исследования на эту тему очень противоречивы. Вполне вероятно, что жевание стимулирует сокращения кишечника, следовательно, теоретически может значительно усилить чувство голода, тем не менее исследование показало обратное. Обнаружилось, что потребление сладостей среди добровольных участников эксперимента с лишним весом и без него снижается и возникает чувство сытости. Кроме того, для людей, имеющих слабость к сладкому и неконтролируемое желание постоянно что-то жевать, жевательная резинка без сахара может быть хорошим решением, особенно когда она является альтернативой перекусу в виде печенья, пирожного или шоколада. Для сравнения: 5 жевательных резинок по 3 или 5 ккал каждая — это все же намного менее калорийно, чем 3–4 печенья по 30 или даже 50 ккал!

### **НИКОТИНОВАЯ ЖВАЧКА**

Никотиновые смолы — неплохое средство для прекращения курения, поскольку они позволяют доставлять никотин в дозах, выбранных в соответствии с интенсивностью зависимости. Во-первых, жевание отвлекает внимание курильщика от желания выкурить сигарету или что-нибудь съесть, а во-вторых, никотиновая камедь действует медленно, в течение 30 минут, доставляя никотин в вашу кровь и поддерживая его достаточный уровень, так что симптомы отказа от курения значительно смягчаются. Масса никотиновых жевательных резинок может варьироваться от 2 мг (низкая и средняя зависимость) до 4 мг (тяжелая зависимость), максимальная доза — 30 жвачек в день.

## Жевательная резинка и пищеварение

Жевательная резинка стимулирует секрецию слюны, что способствует перистальтике кишечника (сокращениям), и в этом смысле может способствовать пищеварению. Но с другой стороны, если вы склонны к аэрофагии (заглатывание избыточного количества воздуха) или страдаете от функциональной коллопатии (синдром раздраженной толстой кишки), вполне вероятно, что, регулярно жуя жвачку, вы рискуете усугубить ваше состояние. А точнее, частые вздутия живота и дискомфорт при пищеварении, потому что при жевании вы будете проглатывать много воздуха, который выйдет только в течение 24 часов, болезненно расширяя ваши кишечные петли (если не делать профилактические отрыжки!).

## Жевательные конфеты

Жевательные конфеты немного менее калорийны, чем другие, потому что к глюкозному сиропу, ароматизаторам, красителям добавляется гелеобразующий агент: это может быть желатин (животного происхождения) или агар-агар (растительного происхождения). Поскольку гелеобразующий агент имеет очень низкое содержание калорий, эти конфеты будут содержать меньше сахара, чем другие: около 320 ккал на 100 г, соответственно, в одной пятиграммовой конфете в среднем будет 16 ккал (что равняется ½ кусочка сахара). Если вы хотите приготовить жевательные конфеты самостоятельно, смешайте 5 листов желатина или 1 чайную ложку порошка агара с 200 г сахара, немного фруктового сока (яблочный, лимонный) и красителей.

## Глазированные каштаны и цукаты

Человек настолько любит сахар, что ему пришло в голову готовить из различных плодов цукаты. Техника их приготовления позволила фруктам и ягодам дольше храниться, так как при такой высокой концентрации сахара жизнь бактерий просто невозможна. Но, к сожалению, та же судьба постигла и витамины, их в цукатах не так уж и много.

Прежде всего это кондитерские изделия. Глазированные каштаны — одно из них. Лучшие каштаны привозят из Ардеша. Их собирают осенью, готовят на пару (для удаления кожуры), регулярно погружают в емкость с сахарным сиропом, затем покрывают густым сиропом и дают высохнуть до блестящей коричневой корочки. Нет ничего вкуснее, чем кулек глазированных каштанов, которые просто тают во рту.

**Пищевая ценность:** будем честны, это явно не диетический продукт. Калории и содержание сахара больше на 30% по сравнению с жареными каштанами (245 ккал на 100 г против 180 ккал на 100 г и почти 50 г углеводов против 35 г, включая ¾ в форме сахаров). Одним словом, один глазированный каштан массой в 12 г содержит почти 30 ккал и эквивалентен одному кусочку сахара.

1 глазированный каштан	= 1 кусочек сахара
------------------------	--------------------

### Марципан и мармелад

Чтобы сделать марципан, просто смешайте миндальный порошок и сахарную пудру в равных пропорциях и добавьте скрепляющий ингредиент: это может быть яичный белок, сироп глюкозы или даже просто вода. Затем немного флердоранжевой воды и, возможно, натурального красителя — и вуаля. В сыром виде марципан хранится в холодильнике 2–3 дня, а в приготовленном — несколько недель, но также в холодильнике. Жители Бельгии едят его круглый год. Во Франции марципан скорее является украшением стола во время рождественского ужина или обеда в честь праздника Богоявления.

Для приготовления фруктового мармелада возьмите фруктовую мякоть (свежую или замороженную), пектин, такое же количество сахарного песка, немного глюкозного сиропа и винную кислоту (для усиления желирующего действия пектина). Варите полученную смесь при температуре 105 °С в течение 20 минут, а затем охладите в формочках.

**Пищевая ценность:** марципан явно более калорийный и жирный продукт, чем мармелад. Примерно 500 ккал на 100 г, содержащихся в марципане (и 25% жира!), и 220 ккал на 100 г в мармеладе! Содержание в них сахара почти одинаково: 1 кусочек сахара на единицу в 10 г.

### Нуга

Это уже более сложный рецепт для приготовления дома. Лучше всего покупать нугу у профессионалов, особенно если они из Монтелимара. Нуга действительно сделана из меда и сахара (в равных пропорциях), яичных белков (не забудьте о том, что некоторые страдают аллергией на яйца), миндаля и фундука — все эти ингредиенты готовятся не менее полутора часов и охлаждаются в течение ночи между двумя листами пищевой бумаги. Это невероятно вкусное лакомство, но и очень калорийное: 450 ккал на 100 г, 15% жира и 70% сахара, но если оно вам нравится, то какая разница! В таком случае лучше употреблять легкие продукты при следующем приеме пищи и отдавать предпочтение фруктам на десерт, вместо, например, шоколадного крема.

### Лакрица

Солодка давно известна своими целебными свойствами. Ее корень действительно обладает противовоспалительными свойствами. Вкус лакричных сладостей дает прекрасное ощущение свежести во рту. Это происходит из-за содержания в них глицирризиновой кислоты с эффектами, близкими к эффектам кортизона. Будьте осторожны, не ешьте слишком много, потому что в избытке эта кислота значительно повышает кровяное давление.

Конфеты *Cachou Lajaunie* были изобретены фармацевтом Ляжони в 1880 году, их продают в знаменитых маленьких желтых круглых коробочках (каждые 4 секунды

продается по одной коробке). Это очень маленькие конфетки, приготовленные из пасты, в которую добавляют солодку, мастику лентиска, английскую мяту, сахар, кукурузный крахмал. В качестве красителя используют древесный уголь, таким образом получается красивый черный блестящий цвет.

Первоначально их разработали, чтобы «освежить дыхание, очистить десны, облегчить пищеварение и успокоить кашель», и они были предназначены для курильщиков, как молодых, так и пожилых! Сегодня ментоловые пастилки могут составить этим лакричным конфетам серьезную конкуренцию.

## Сладкая вата

Одна из любимых детских сладостей, ведь есть ее так весело. Машина для сладкой ваты имеет в центре вращающийся конус, в который насыпают сахар и краситель (чаще всего красный). Конус нагревается и расплавляет сахар, затем вытесненный через крошечные маленькие отверстия вокруг конуса, расплавленный сахар выбрасывается за его пределы и затвердевает при контакте с воздухом, образуя очень мелкие нити, которые можно поймать палкой. Сладкая вата легкая, липкая и сразу тает во рту. Это чистый сахар! Существует даже прокат машин для приготовления сладкой ваты, вы можете арендовать такую на день рождения вашего ребенка. Для того, чтобы угостить десятерых детей, вам понадобится 100 г сахара и столовая ложка красителя.

**Пищевая ценность:** одна порция сладкой ваты содержит 50 ккал и эквивалент 2 кусочков сахара (10 г). Это меньше, чем вы могли бы себе представить, потому что объем этой сладости всегда впечатляет и заставляет думать, что там содержится огромное количество калорий.

## Попкорн

Далеко не все зерна кукурузы могут превратиться в попкорн, на это способен только сорт зерна «бабочка». Производство попкорна может осуществляться либо с помощью аппарата для производства горячего воздуха (очень распространены в кинотеатрах), либо на сковороде с небольшим количеством масла, либо в микроволновой печи (в пакете). Вы также можете найти на полках в магазине круглый попкорн, часто с карамельным вкусом или покрытый шоколадом. В пищевой промышленности для этого используется другой тип кукурузы — перловая. Она также лопается, но сохраняет округлую форму.

**Пищевая ценность:** попкорн содержит очень низкое количество калорий. В 100 зернах обычного попкорна (средняя упаковка) содержится 360 ккал и столько же крахмала, сколько, например, в половине багета. Если попкорн сладкий, вы можете считать его эквивалентом 4–5 кусочков сахара (и не забудьте добавить еще 100 ккал). Если же он соленый, то вы съедите почти 2 щепотки соли, и, поскольку такой попкорн вызывает жажду (на то и расчет), вы обязательно купите банку газировки с 7 кусочками сахара внутри в придачу.

Таблица пищевой ценности конфет и кондитерских изделий					
/100 г	Энергия (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	/порция <sup>2</sup>
Сосательная конфета или леденец на палочке	385/ 1640	<0,14	0,35	95,4	10-граммовая конфета = 38 ккал, 2 кусочка сахара
Зефир или маршмеллоу	342,5/ 1432 <sup>1</sup>	3,73	1,42	78,7	10-граммовый зефир = 34 ккал, 2 кусочка сахара
Мягкая карамель	398,1/ 1664 <sup>1</sup>	2,95	8,04	78,5	10-граммовая конфета = 40 ккал, 3 кусочка сахара
Жевательная резинка с сахаром	357/ 1492 <sup>1</sup>	0,38	0,3	88,2	3-граммовая жевательная резинка = 10 ккал, ½ кусочка сахара
Жевательная резинка без сахара	228/ 953	0,69	0,45	78,1 (полиолы)	3-граммовая жевательная резинка = 7 ккал
Желейная конфета	340,2/ 1422 <sup>1</sup>	6,28	0,25	77,6	5-граммовая конфета = 16 ккал, ½ кусочка сахара
Каштановая паста	266/ 1130	1,28	0,67	63	1 ч. л. в 10 г = 27 ккал, 1 кусочек сахара
Фасованный марципан	450/ 1880	9	22,9	47,9	1 конфета из марципана = 50 ккал, 1 кусочек сахара, ½ ч. л. растительного масла
Мармелад	335/ 1420	<0,5	<0,5	81,6	10-граммовый мармелад = 30 ккал, 2 кусочка сахара
Нуга или миндальная халва	511/ 2140	8,25	25,2	62,5	10-граммовый кусочек = 51 ккал, 1 кусочек сахара
Карамельный попкорн	423/ 1780	4,33	8,17	80,5 из них 43 – сахар	Средний стаканчик в 50 г = 210 ккал, 20 г сахара (4 кусочка)

Ч. л.: чайная ложка. Источник: Таблица питательного состава продуктов *Sigal*, 2016 г.

<sup>1</sup> Расчеты сделаны автором на основе содержания питательных веществ.

<sup>2</sup> Числовые значения автора.



### Что необходимо запомнить

- Глобальный анализ большинства этих кондитерских изделий показал, что в среднем каждая конфета содержит от 30 до 50 ккал и эквивалентна одному или даже двум кусочкам сахара (в зависимости от ее размера).
- Зная, что в рамках сбалансированной диеты не стоит превышать количество в 6–8 кусочков сахара (от 10 до 12 для подростков и спортсменов), вы видите, что можете полностью позволить себе 2 или 3 конфеты в день (от 2 до 5 кусочков сахара), остальное получите из других продуктов (например, из фруктового йогурта).
- Если вы действительно любите сладости и едите их регулярно, но не хотите набирать вес, придется компенсировать вашу слабость и не позволять себе какой-либо другой источник добавленного сахара: из печенья или пирожных... Но самый простой способ обезопасить себя от лишнего веса — увеличить физическую активность. Регулярно занимаясь спортом, вы можете позволить себе немного больше сахара, не прибавляя в весе.

## Сладкие напитки

### *Вода, необходимая для организма*

Вода — эталонный напиток, так как наш организм состоит из воды. Действительно, вы теряете примерно 2,5–3 литра воды каждый день (и даже больше: при жаркой погоде, если у вас высокая температура, диарея или когда занимаетесь спортом), и, чтобы не столкнуться с обезвоживанием, вы непременно должны компенсировать эти потери.

Ежедневно из еды мы получаем почти литр воды (особенно большое количество содержится во фруктах и овощах). Поэтому нужно выпивать не менее полутора литров, чтобы сохранять водный баланс в организме. Однако, хоть вода и эталонный напиток, но далеко не самый вкусный.

Действительно, если для некоторых кажется очевидной необходимость пить воду и только воду, у многих других возникает сильное желание насладиться напитками «со вкусом», способными дать ощущения, например такими, как хороший чай, крепкий кофе, свежий фруктовый сок, шипящая газировка со сладким вкусом, расслабляющий алкогольный напиток. Другими словами, мы будем пить воду, потому что она необходима, и будем пить все остальное, потому что это вкусно и доставляет удовольствие. Именно такая идея приводит к чрезмерному потреблению сладких напитков, вызывая (среди прочего) увеличение веса и склонность к сладкому.

Если у чая и кофе есть очевидная польза для здоровья (благодаря их богатству антиоксидантами) и они любимы абсолютно всеми (но без избытка — это правило, которое применяется ко всему), нельзя сказать то же самое о фруктовых соках

и напитках, газированной и ароматизированной воде, которые становятся предметом многочисленных споров.

### КАК СДЕЛАТЬ ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ СО ЛЬДОМ

Возьмите 2 пакетика зеленого (или белого) чая на литр пресной воды и дайте ему завариться в холодильнике в течение 4 часов (минимум). Очистите фрукты и нарежьте их на небольшие кубики (свежий ананас, персики или малину), поместите их в ваш графин с чаем и добавьте несколько ломтиков лайма и листья мяты. Оставьте настаиваться еще на 1 час, затем процедите и подавайте! Теперь у вас есть хороший фруктовый чай со льдом без сахара вместо магазинного холодного чая с двумя или тремя кусочками сахара внутри.

## Фруктовые соки

Я регулярно слышу, что фруктовые соки сладкие, что мы должны употреблять их в малом количестве и использовать только 100% чистый сок, ведь все остальные полны сахара. Поэтому подробно разьясню этот момент. Для тех, кто все еще сомневается, просто обратитесь к директиве Европейского парламента от 19 апреля 2012 года, в которой ясно прописано, что фруктовые соки не содержат добавленного сахара. В фруктовых соках преобладают только фруктовые сахара. Единственными допустимыми ингредиентами являются витамины, мякоть и лимонный сок для подкисления. Добавленный сахар и консерванты или красители отсутствуют.

Итак, если вы посмотрите на этикетку бутылки с фруктовым соком и увидите следующее: «углеводы: 12 г на 100 мл, из них сахара: 12 г на 100 мл», это не означает, что есть 12 г сахара, которые добавляются в фруктовый сок, на самом деле 12 г сахара являются сахарами фруктов.

Другими словами, в стакане бутылочного апельсинового сока ровно столько же сахара, сколько и в стакане апельсинового сока, выжатого вами. Апельсин содержит 12% сахаров (12 г на 100 мл), полный стакан апельсинового сока (от 200 до 250 мл) соответствует двум выжатым апельсинам и, следовательно, приблизительно 25 г сахаров, соответствующих сахару двух апельсинов. Эти сахара являются частью нашего диетического баланса и учитываются в нашем ежедневном потреблении как обеспеченные тремя рекомендованными фруктами в день.

Ваш фруктовый сок может быть отличной альтернативой потреблению фруктов. У кого хватит сил утром почистить апельсин? Намного проще открыть бутылку фруктового сока... И что бы там ни говорили, он имеет питательные качества: витамин С — в цитрусовых соках (апельсин, грейпфрут) и экзотических фруктовых соках, полифенолы — в виноградном соке, соке из экзотических фруктов, красных фруктов, бета-каротин — в апельсиновом и соке манго.

Эти витамины полностью сохраняются в соках, обработанных холодным повышенным давлением, потому что эта практика уничтожает бактерии, но сохраняет витамины. Они сохраняются на 70–80% путем быстрой пастеризации, используемой для всех фруктовых соков с пометкой «100% натуральный сок», хранящихся на холодильных полках магазинов. стакан апельсинового сока (минимум 200 мл) покрывает 80% суточной потребности в витамине С!

### СОКОВЫЖИМАЛКИ И ЭКСТРАКТОРЫ ДЛЯ СОКОВ

Эти приборы позволяют извлечь пользу витаминов и антиоксидантов из фруктов. Но, внимание, достаточно всего одного стакана в день!

Что касается концентрированных фруктовых соков, они также не содержат добавленного сахара. Часть воды, содержащейся в соке, испаряется при нагревании. Затем фруктовый сок концентрируется, что облегчает его транспортировку. В месте розлива он восстанавливается с тем же количеством воды, что и вначале. Часто эти соки хранятся при комнатной температуре и могут храниться от 6 до 18 месяцев. И разумеется, они по-прежнему сохраняют большую часть своих витаминов и минералов.

Поэтому, если можно так выразиться, с фруктовыми соками вы пьете фрукты, но вы не должны путать соки с фруктовыми напитками (см. пункт ниже).

С точки зрения количества идеально пить 1–2 стакана фруктового сока в день. Если вы будете пить больше, то получится, что вы съедаете почти 1 кг фруктов каждый день. Это привело бы к избытку фруктозы, и вам пришлось бы больше не есть вообще никаких сахаров. Старайтесь не пить фруктовый сок во время обеда или ужина, лучше налейте себе стакан воды.



**Правильная дозировка: 1 или 2 стакана  
фруктового сока в день.**

## Нектары

Нектары также попадают под действие правил, относящихся к фруктовым сокам. Так как они сделаны из относительно кислого фруктового пюре (абрикосовый нектар, например), для улучшения вкуса добавляют сахар.

## Сахар

В европейских правилах указано, что содержание добавляемого сахара не должно превышать 20%. Вот почему нектары стоит пить умеренно и желательно разбавлять их водой (вода + нектар).

## Смузи

Смузи — фруктовое пюре и ничего больше. В основном смузи состоят из двух или трех разных фруктов, подвергаются мгновенной пастеризации для уничтожения патогенных бактерий, а затем их убирают в непрозрачную упаковку (для сохранения витаминов от света). Поэтому выпить стакан смузи — значит съесть около двух фруктов с их волокнами (в этом они отличаются от соков, которые чаще всего не содержат мякоти). Вы можете готовить их самостоятельно, экспериментируя с различными вкусами и цветами. Смузи — это одновременно и красиво, и вкусно.

## Фруктовые напитки, или «Ложные друзья»

Фруктовые соки — это на 100% прессованные фрукты, а фруктовые напитки приготовлены в основном из воды с добавлением сахара (или подсластителя) и концентрата фруктов (от 10 до 12%). Их следует рассматривать как сладкие напитки, которые не обеспечивают каких-либо питательных качеств фруктов, даже если производители этих напитков подчеркивают, что фрукты находятся в составе.

### Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Фруктовые соки в бутылках не содержат витаминов.
2. Лучше есть фрукты, чем пить их в виде напитков.

ОТВЕТЫ: 1 — нет, 2 — да (и то и другое полезно)

## Газированные напитки

### Почти жидкий сахар

Мы любим газированные напитки, потому что они сладкие. Мы не ощущаем полностью их сладость, так как употребляем их охлажденными, а холод слегка притупляет наши вкусовые рецепторы. Но будь то кола или фруктовая газировка, все напитки с газом состоят из одних и тех же ингредиентов: вода, газ, сахар, часто краситель (карамель для колы), ароматизаторы (натуральные, синтетические или искусственные). Этот вкусный и очень освежающий напиток (особенно летом) ни в коем случае не должен вымещать воду со стола или навязчиво присутствовать каждый день в жизни детей или взрослых.

Несмотря на то, что в них полно сахара, это не причина, чтобы требовать убрать их с полок супермаркета. Они существуют, и мы понимаем, почему люди так их любят. Кто никогда не наслаждался вкусной прохладной газировкой под навесом в очень жаркий день? Вы просто должны потреблять этот напиток разумно и знать о количестве добавленного сахара, который вы проглатываете вместе с газировкой.

1 литр газированной воды	= примерно 420 ккал и 20 кусочков сахара
1 банка газированной воды (330 мл)	= 140 ккал и 7 кусочков сахара
1 стакан газированной воды (250 мл)	= 105 ккал и 5 кусочков сахара
1 стакан газированной воды без калорий	= 0 ккал — 0 кусочков сахара
1 стакан газированной воды с меньшей калорийностью	= 70 ккал и 3–4 кусочка сахара

## Советы по потреблению

### *Газировка во время еды: не рекомендуется*

Действительно, следует избегать употреблять газированные напитки за столом. Напитком за столом должна быть вода, потому что она полностью сохраняет вкус пищи из-за нейтрального вкуса, а с другой стороны, бесполезно добавлять калории к еде, которая и так уже приносит их. Ребенок или взрослый, который пьет газировку за столом, уже зависим от сахара и сладкого вкуса. Очень важно не прививать такое пищевое поведение детям. В этом вопросе нужно проявить строгость. Ребенок, который с самого раннего возраста привык пить газировку, особенно за столом, рискует в будущем получить кариес, чрезмерный вес, сахарную зависимость, и совсем откажется от воды. Для таких детей газированная вода имеет накопительный эффект, который проявится позже.



### *Считается, что газировка очень кислая и может сжечь желудок. Правда ли это?*

Нет, не стоит преувеличивать. Конечно, pH-уровень колы низкий (около 3), но желудочная среда довольно кислая, потому что она заполнена соляной кислотой, которую желудочные клетки постоянно выделяют во время еды, чтобы начать переваривание пищи. Таким образом, содовая вода поступает в более кислую среду. То же самое относится и к лимонному соку. С другой стороны, газировка не рекомендуется в случае гастрита, язвенной болезни желудка или гастроэзофагеального рефлюкса.

### ***Газировка во время занятий спортом: не рекомендуется***

Спортсменам не рекомендуется пить газировку во время тренировок, потому что пузырьки раздражают желудок и кишечник человека, занимающегося в полную силу, и, кроме того, содержание в ней сахара слишком высоко. Существует риск возникновения расстройства пищеварения и диареи.

Для справки: спортивные напитки содержат в 3 раза меньше сахара, чем газированные.

## **Варианты газированных напитков**

### ***Газировка с низким содержанием сахара***

400–500 ккал и 100 г сахара (20 кусочков) на литр газировки — явно избыточное количество, особенно если мы потребляем ее слишком много и регулярно. Отсюда неизбежный выход на потребительский рынок легких газированных напитков с низким содержанием сахара. Существует несколько типов:

- Газировка, где сахар полностью заменен одним или несколькими подсластителями, такими как аспартам, сукралоза, стевия в различных пропорциях в зависимости от вкуса и стабильности продукта. В таком случае ваша газировка не содержит калорий (или почти) и сахара. Интересно, конечно, но это не повод пить ее целыми днями, потому что в этом случае вы привыкаете к сладкому вкусу и постепенно отказываетесь от воды, что никогда не станет хорошим фактором для организма.
- Газировка, в которой сахар частично заменен подсластителем. В таком случае у вас есть продукт, который содержит на 25–30% меньше калорий и на 25–30% меньше сахара. Итак, вы пьете около 300 ккал и 14 кусочков сахара на литр. Одним словом, большой стакан газировки лайт (250 мл) содержит около 70 ккал и от 3 до 4 кусочков сахара. Но это все еще слишком много, чтобы позволить ей стать ежедневным напитком.



***Какое количество газировки можно пить, не рискуя набрать лишний вес?***

Все зависит от вашего образа жизни: если вы часто тренируетесь, то можете выпивать стакан газировки каждый день, не прибавляя в весе, потому что сжигаете избыток калорий, а усваиваемый сахар используется мышцами. С другой стороны, если вы ведете сидячий образ жизни, лишний сахар легко сделает вас полным. В этом случае либо вы выпиваете стаканчик очень редко (один или два раза в неделю), либо пьете газировку зеро, таким образом, вы получите сладкий вкус без калорий.

Подсластители не вредны для здоровья. Но это не повод потреблять их без ограничений. На мой взгляд, это продукт, который можно употреблять в умеренных количествах при разных обстоятельствах:

- Например, чтобы помочь ребенку, зависимому от сладкой газировки, пройти трудный переходный этап и постепенно вернуть воду в его рацион. В самом деле, думаете ли вы, что ребенок, привыкший пить сахар в течение дня, внезапно перейдет на воду, потому что решит, что ему нужно похудеть? Конечно же нет! Благодаря легким газированным напиткам (помимо еды) ребенок будет получать тот же сладкий вкус, но с более низким количеством калорий и сахара. Понемногу вы уменьшаете количество (одна банка в день во второй половине дня, затем каждые 2 дня, потом каждые 3 дня, затем одна в неделю), пока ему не удастся перейти на воду. Этот метод часто имеет успех.
- Также можно позволить взрослому, сидящему на диете, получать эпизодическое удовольствие без увеличения потребления основной энергии. Но будьте осторожны, употребление легкой газировки в неконтролируемых количествах никогда не помогало никому терять вес. Важно, чтобы это являлось частью уже контролируемой диеты.

### *Газировка без кофеина*

В некоторых газировках нет кофеина. Действительно, кола, извлеченная из орехов колы, очень долго была на пике популярности из-за ее стимулирующих свойств. И не зря: в ней много кофеина. Изобретатель Coca-Cola® включил колу в свой рецепт, чтобы сделать газировку стимулирующим напитком. С тех пор это уже не кола, а именно кофеин. Поэтому газированные напитки на основе колы содержат кофеин в незначительных количествах: в банке с обычной колой (сладкой или лайт) содержится от 30 до 40 мг кофеина (или в 2 раза меньше, чем в чашке кофе арабика). Для некоторых это количество слишком велико, они чувствуют возбуждение и, возможно, если выпьют колу вечером, могут страдать от нарушений сна. По этой причине в продаже появилась газировка без кофеина.

### *Энергетические напитки, такие как Red Bull®*

Энергетики — прежде всего сладкие газированные напитки (такие же сладкие, как и газировка, или в среднем 6 кусочков сахара на банку), с кофеином (в 3 раза больше, чем в газировке, — около 90 мг кофеина на банку, что соответствует почти чашке кофе робуста), большим количеством витаминов группы В, участвующих в энергетическом обмене (примерно вдвое больше, чем ежедневная потребность, в одной банке — но без риска передозировки), стимуляторами, дополняющими кофеин, типа женьшеня и гуараны, таурином в больших количествах (аминокислота, которая участвует в передаче нервных импульсов в нейронах, но считается, что в больших дозах она нейротоксична) и L-карнитином (участвует в сокращениях сердечной мышцы). Помимо того, что эти напитки очень калорийные и сладкие (как и газированные напитки), они отвечают всем условиям, чтобы вызвать гиперстимуляцию мозговых и сердечных функций. Потребляемые в больших количествах

## Сахар

во время спортивной тренировки (или до) или с алкоголем, они увеличивают риск чрезмерной тахикардии и, следовательно, нарушений ритма сердца. Так что рекомендуем вам потреблять энергетические напитки умеренно и без риска.

### *Газированная вода с колой*

---

Все ингредиенты такой газировки прекрасно известны. Это рецепт, который не хранится в тайне.

**Ингредиенты:** в литре газированной колы содержится 890 мл воды, 100 г сахара (20 кусочков) или подсластителей (аспарам, ацесульфам К, сукралоза, стевия в разных пропорциях в Coca Zero®, Light® или Live®, Pepsi® и Pepsi Max®), 100 мг кофеина, карамельный краситель (E 150d), углекислый газ, фосфорная кислота (отвечает за pH 2,5, кислотность такая же, как у лимонного сока), растительные экстракты, состав которых неизвестен, но которые включают корицу, мускатный орех, гвоздику, ваниль, кориандр, цитрусовые (лимон, лайм, апельсин) и орехи кола.

Таким образом, кола очень калорийный и сладкий напиток с довольно кислым уровнем pH. Он доступен в версиях без сахара (версии Coca Light®, Coca Zero®, Pepsi Max® без калорий и сахара) и в версии лайт с меньшим содержанием сахара и калорий (Live®, на 25% меньше). Во всех случаях его следует употреблять в умеренных количествах, чтобы избежать избытка сахара и калорий и/или пристрастия к сладкому вкусу.



### *Все ли виды колы имеют одинаковый состав?*

---

Да, если речь идет о классической версии с сахаром и калориями. Независимо от бренда, на литр колы всегда приходится от 400 до 420 ккал и 20 кусочков сахара или 140 ккал и 7 кусочков сахара на банку. Остальная часть рецепта принадлежит каждому бренду, и поэтому вкус напитка незначительно меняется. Например, всегда будут поклонники Coca® и любители Pepsi®.

### *Другие сладкие напитки*

---

Будь то фруктовые напитки, фруктовые газированные напитки (типа Fanta®, Sprite®), хининовые газированные напитки (типа Schweppes®), напитки со вкусом холодного чая (типа Ice Tea®), важно обращать внимание на потребление сахара и калорий: на литр приходится от 300 до 420 ккал и от 70 до почти 110 г сахара (то есть от 15 до 20 кусочков). Таким образом, простая банка этого напитка принесет вам от 100 до 150 ккал и от 5 до 7 кусочков сахара. Чем более охлажденными вы их пьете, тем меньше у вас создается впечатление, что вы пьете что-то сладкое, так как холод притупляет ваши вкусовые рецепторы. Обратите внимание, что почти все бренды имеют версию «зеро», подслащенную и, следовательно, практически

без калорий и сахара. Будьте осторожны, пейте много воды и не привыкайте к сладким напиткам, даже если они не содержат калорий.

Содержание калорий, углеводов и сахаров в сладких и подслащенных напитках				
/100 мл	Энергия (ккал/ кДж) / 100 мл / на банку 330 мл <sup>1</sup>	Углеводы (г) из которых сахара (г) / 100 мл	Сахара (г) на 1 банку (33 мл) <sup>1</sup>	Эквивалентность добавленным кусочкам сахара на 1 банку (33 мл) <sup>1</sup>
Кола с сахаром	41,8/178 138/577	10,2/10,2	33,6	6–7 кусочков
Кола без сахара с подсластителями	1,64/6,92 5/21	0,19/0,12	0,40	Незначительное количество
Фруктовый напиток (содержание сока — от 10 до 50%) с сахаром	42,6/181 140,6/588	10,1/9,78	32,3	6 кусочков сахара
Фруктовый напиток (содержание сока — от 10 до 50%) без сахара с подсластителями	7/29 23/95 <sup>1</sup>	1,4/1,3	4,29	Фруктовые саха- ра из небольшого количества кон- центра та фруктов. Без добавленного сахара
Ароматизированный чайный напиток с сахаром	27,3/116 90/376	6,76/6,52	21,5	4 кусочка сахара

Источник: Таблица питательного состава продуктов *Ciqual*, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.



### Что необходимо запомнить

- Если вам нравятся газированные напитки, вы должны соблюдать некоторые меры предосторожности для вас и ваших детей.
- Не забывайте, что газировка — это высококалорийный и сладкий напиток, так что вы можете пить его время от времени на полдник или после занятий спортом (это было бы лучше), но не во время приема пищи. Максимум потребления — одна литровая бутылка за неделю.
- Если вы или ваш ребенок пьете газировку, избегайте употребления других сладких продуктов в течение дня, потому что одной банки недостаточно, чтобы восполнить ежедневную потребность в сахаре. Таким образом: либо печенье и пирожные, либо газировка.
- Если вам нравится пить газировку регулярно, подумайте о версиях zero или лайт. Будьте внимательны, чтобы не ошибиться: есть версии без сахара (0 калорий, 0 сахара) и версии с пониженным содержанием сахара (на 30%

меньше калорий и меньше сахара). Они по-прежнему содержат 4 кусочка сахара в банке! Кроме того, у вас может возникнуть соблазн выпить еще больше. Это ловушка! Так что считайте, что пьете обычную сладкую газировку!

- Газированные напитки версии zero с точки зрения сахара и калорий — это замечательные показатели: 0, 0, 0... Но с точки зрения пристрастия к сладкому вкусу совсем нет: они могут вызвать у вас желание пить сладкое постоянно и, следовательно, пить меньше воды, которая должна оставаться вашим эталонным напитком. Таким образом, будьте очень осторожны с этими напитками. Здоровый образ жизни — это не только калории, но и полезные привычки!

### Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Все газированные напитки, фруктовые или кола, имеют одинаковый питательный состав.
2. Фруктовые напитки содержат много фруктов.
3. Слишком большое количество газировки может сделать вас полным.
4. Можно давать сладкие напитки детям во время обеда.
5. Чайные напитки очень полезны для здоровья, потому что прежде всего содержат чай.

Ответы: 1 — П, 2 — П, 3 — П, 4 — П, 5 — П

## Ароматизированная вода

Очень обширная тема для обсуждения, потому что это семейство ароматизированных вод значительно выросло за последние годы. На самом деле многие люди не любят простую воду. Поэтому промышленники придумали ароматизированные воды, которые можно поделить на три категории.

### Ароматизированная несладкая вода

Такая вода не содержит сахара и, следовательно, не содержит калорий. Так почему бы и нет? На этикетке видно, что ее ингредиенты — вода и один или несколько ароматизаторов (натуральных, синтетических или искусственных). В таблице пищевой ценности можете увидеть полное отсутствие калорий, углеводов и сахаров. Вы также можете приготовить такую воду самостоятельно, добавив каплю лимонного сока, немного мяты или ванильный стручок в свою «обычную» воду.

### Сладкая ароматизированная вода

Будьте осторожны с такой водой, ведь она содержит сахар. В таблице пищевой ценности вы видите следующие значения: «На 100 мл: углеводы: 5 г, из которых

сахара: 5 г». Это означает, что в 1 л содержится 50 г углеводов, полностью в форме сахаров (в этом случае в виде добавленного сахара). Это количество соответствует 10 кусочкам. Если вы думаете, что поступаете правильно, выпивая 1 литр воды такого типа, вы на самом деле пьете много сахара. Такую воду следует употреблять очень умеренно, потому что любой стакан ароматизированной сладкой воды содержит 2 кусочка сахара!

## Ароматизированная вода с подсластителями

Ароматизированная вода с подсластителем имеет сладкий вкус, но не содержит сахара — только подсластитель (ацесульфам К, сукралоза, аспартам). Если вам нравится сладкий вкус, почему бы и нет? По крайней мере, такая вода не даст вам лишних калорий или сахара. В списке ингредиентов — «вода, ароматизаторы и [названия подсластителей]». В таблице пищевой ценности можете видеть, что в такой воде нет калорий, углеводов и сахаров. Чаще всего на упаковке такой воды стоит упоминание «без сахара».

Теперь выбор за вами, и не забывайте пить около полутора литров воды в день, будь то газированная или ароматизированная несладкая вода!

### ПЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ЕЕ НЕ ЛЮБИТЕ!

- Если вы считаете, что вода не имеет вкуса, а вам необходимо ощущать его во рту, пейте газированную воду. Она не вызывает никаких проблем со здоровьем, кроме газов, которые могут спровоцировать болезненное вздутие живота у некоторых людей (особенно в случае функциональной колопатии). В этом случае следует осторожно и аккуратно отрыгнуть лишний воздух.
- Приправьте воду, добавив листья мяты, сок лайма, стручок ванили. Сделайте смесь, которая вам подходит, в бутылке и поместите ее в холодильник.
- Если вода из-под крана неприятна на вкус, знайте, что достаточно налить ее в графин вечером и поставить в холодильник на ночь. На следующий день она потеряет привкус хлора (он испарится).
- Вода также содержится в других напитках: если вы не можете пить более 2 или 3 стаканов воды в течение дня, пейте чай (максимум ½ литра в день), кофе (максимум 3–4 чашки в день), 1 или 2 стакана фруктового сока, травяные чаи, горячие или холодные супы (очень хорошая идея в жаркую погоду!). Что касается сладких напитков (газированные напитки, сладкий чай со льдом, фруктовые напитки), очень важно обращать внимание на потребление сахара (считайте от 3 до 4 кусочков сахара на стакан!), либо пейте их очень редко, либо пейте много, но переключитесь на версию без сахара.

.../...

- Определите для себя наиболее благоприятные моменты для того, чтобы пить воду: утром после пробуждения с лимонным соком и по крайней мере 2 стакана на каждый прием пищи. Получается уже 5 стаканов, то есть 1 литр воды. Для оставшейся половины литра вы можете найти альтернативу, следуя моим советам выше.

## Ароматизированное молоко

Знаменитый и вкусный горячий шоколад. Дети обожают его и некоторые взрослые тоже (признаюсь, это и моя слабость). И еще это прекрасная возможность заставить детей пить молоко. Если и есть некоторые дети, которые любят молоко в чистом виде, все же большинству нравится вкус именно горячего шоколада.

Приготовление горячего шоколада: положите столовую ложку (20 г) шоколадного порошка в кружку с молоком. Шоколадные порошки содержат от 75 до 80 г углеводов, большая часть которых состоит из сахара, а остальная часть — из какао. Получится в среднем 2 кусочка сахара на столовую ложку какао-порошка. Если ваш ребенок положит 2 ложки, он съест 4 кусочка сахара!

1 столовая ложка какао-порошка	= 2 кусочка сахара
--------------------------------	--------------------

Что касается уже готового к употреблению шоколадного молока, продающегося в пакетах по 200 или 250 мл, оно содержит от 2 до 3 кусочков сахара.

Но не надо впадать в панику, на самом деле все не так уж и плохо. Вы должны знать, что за завтраком ребенку нужно немного сахара для утренней энергии, примерно от 3 до 4 кусочков. Он уже получит хорошую дозу с горячим шоколадом, а остальное добавится из хлеба с маслом и фруктов. Ребенок получит такое же количество сахара, съев тарелку хлопьев с молоком, фрукт или выпив фруктовый сок.

**Небольшой совет:** если ваш ребенок любит горячий шоколад с большим количеством шоколада, старайтесь не давать ему бутерброды с вареньем или шоколадно-ореховой пастой. Бутербродов с маслом будет более чем достаточно, так как он уже получит необходимую дозу сахара на завтрак с горячим шоколадом. С другой стороны, если он пьет простое молоко, он может спокойно намазать на хлеб немного джема или меда или съесть тарелку хлопьев.

На полдник вы также можете предложить своему ребенку горячий, холодный или ароматизированный шоколад. В этом случае старайтесь не давать ему сладкое печенье, так как это уже будет перебор с сахаром. К такому полднику хорошо подойдет бутерброд с маслом или одно-два печенья Petit Beurre®!

## Сладкие десерты

Есть несколько вариантов десерта, но в основном мы предпочитаем вкусное и сладкое. Этот выбор довольно популярен, немногие могут удовлетвориться просто фруктами, большинство выберет обязательно более сладенькое.

Маленькие квадратики шоколада, шоколадный десертный крем, крем-брюле, шоколадный мусс, мороженое, эскимо, фруктовый пирог, пирожное — выбор безграничен. Мы уже упоминали, что мороженое и сорбетты — приемлемые по количеству калорий десерты при условии, что вы не комбинируете шарики (около 50 ккал в шарике) и не добавляете взбитые сливки. Мы также рассказывали вам, что шоколадный фондан или брауни просто сломают ваш счетчик калорий со средним содержанием 300 ккал (большое количество жира и сахара).

В идеале — десерт должен быть легким и вкусным. Подумайте о миске свежих фруктов, шарике (или даже двух) мороженого или сорбета, творожке с фруктовым пюре, твороге с небольшим количеством меда, кусочке фруктового пирога. Что касается других сладких десертов, давайте посмотрим, что они представляют из себя с точки зрения сахара.

### *Рисовый пудинг и манная лепешка*

Рисовый пудинг и манная лепешка очень похожи по калорийности: от 150 до 170 ккал на порцию в 100 г, в среднем 30 г углеводов, половина из которых — сахар (15 г — эквивалент 3 кусочков сахара на 100 г) и небольшое количество жира (эквивалент ложки нежирной сметаны (15% жирности). Лепешка из манной крупы немного калорийнее рисового пудинга (на 20 ккал больше).

### *Шоколадный (или ванильный) крем*

Этот десерт редко подают в ресторанах, но он занимает почетное место дома, в вашем холодильнике. Дети любят его, да и взрослые тоже. Помните, что банка объемом 125 г содержит почти 170 ккал, что равно четырем кусочкам сахара! Есть еще более жирные и калорийные шоколадные кремы, это можно сразу почувствовать, попробовав их. Безусловно, все очень вкусно (цельное молоко и сливки в составе), но не следует злоупотреблять сладким.

### *Ванильные или шоколадные фланы*

Ванильные или шоколадные фланы менее калорийны, чем кремы, потому что содержат меньше сливок! По внешнему виду они напоминают желе, это обусловлено большим количеством желирующих веществ, менее калорийных, чем жир! Флан массой 100 г содержит около 100 ккал и 3 кусочка сахара... и немного больше, если добавлена карамель.

## ***Крем-брюле и шоколадный мусс***

Это невероятно жирные и сладкие десерты. Одна порция весом 100 г содержит 300 ккал. Это калорийный эквивалент 5–6 шариков мороженого! Маленькая баночка шоколадного мусса содержит 6 кусочков сахара и десятиграммовый кубик сливочного масла. Из порции крем-брюле мы получим 3 кусочка сахара и 2 кубика сливочного масла по 10 г. Поэтому мусс очень сладкий и довольно жирный, а крем-брюле особенно жирный и относительно сладкий! Если на ужин у вас был стейк и бокал красного вина и вы собираетесь завершить ваш прием пищи подобным десертом, знайте, что вы съедите 1200 ккал, а это 70% калорий в день!

## ***Молочные десерты***

Вам нравятся йогурты и творог, но вы считаете, что, если бы они были немного приправлены, было бы еще лучше. Конечно, но какова цена! Если вы выбираете йогурт с фруктами, ароматом ванили, манго, лесных фруктов, кокосового ореха, шоколада или с джемом на дне банки, в среднем вы потребляете 2 кусочка сахара на стаканчик. Так что будьте осторожны с фруктовыми или ароматизированными йогуртами и творожками, они все в одной лодке — очень вкусные, но сладкие.

Как контролировать количество съеденного сахара? Внимательно читайте информацию на этикетках и учитесь ее расшифровывать. Во-первых, вы увидите слово «сахар» в ингредиентах. Затем в таблице пищевой ценности посмотрите на углеводы. Там будут почти одинаковые цифры между углеводами и простыми сахарами. Почему? Потому что в молочных десертах нет крахмала и почти все углеводы в йогуртах и других молочных продуктах — это простые сахара из лактозы и добавленного сахара.

Чтобы узнать, сколько сахара содержится в молочных продуктах, вам нужно вычесть 5 г из общего количества сахаров (потому что в молоке содержатся натуральные углеводы в виде лактозы) и вы получите содержание сахара. Например, на этикетке вы видите, что на 100 г продукта приходится 15 г сахара. Вы вычитаете 5 г лактозы, и у вас остается 10 г сахаров (тот самый добавленный сахар), то есть 2 кусочка сахара. Вот так! Теперь вы можете сделать правильный выбор!

## *10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много сладкого*



1. Все начинается в детстве. Не приучайте ребенка есть сладости и пить сладкую воду. Маленьким детям нравятся даже простая вода и обычные молочные продукты.
2. Не давайте ребенку конфеты из-за первой же слезинки. Просто крепко обнимите его и поцелуйте, так будет намного лучше!
3. Заменяйте сладкий вкус сахара фруктами. Творог с клубникой намного лучше и полезнее, чем творожок с сахаром.
4. Уменьшите содержание сахара в ваших пирогах на 25–50%.
5. Не добавляйте сахар в чай или кофе.
6. Выбирайте простые хлопья, мюсли и овсянку.
7. Во время приема пищи пейте воду, а не газировку (даже лайт) или сладкую ароматизированную воду.
8. Вы проголодались в течение дня? Перекусите фруктами или миндалем.
9. Мед и варенье — очень сладкие продукты: одной чайной ложки вполне достаточно. Также не забывайте о натуральных фруктовых компотах.
10. Читайте этикетки: если сахар находится на первых трех-четырёх позициях в списке ингредиентов, будьте осторожны! Такие продукты необходимо употреблять умеренно!





**ЖИР**





## ГЛАВА 3

# Удовольствие или здоровье?

Что общего между хорошо прожаренной отбивной из ягненка, жареной курицей с золотистой корочкой, шоколадной помадкой на хлебе, только что вынутом из духовки, свежим сливочным маслом, изящно намазанным на тост, и шоколадным фонданом, залитым заварным кремом? Жир, жир и еще раз жир.

Тот самый жир, который мы обожаем, смакуем, который скрытно накапливается в нашем организме и затем оказывается виновником всех наших бед. Тот самый жир, который обвиняют во всех недугах и даже в очень серьезных, ведь он провоцирует набор веса и засоряет наши артерии. Тот самый жир, которого следует избегать любой ценой и которого мы желаем больше всего на свете.

Откуда берется это желание, которое мы так отчаянно пытаемся подавить? Почему эти страстные отношения в итоге вызывают лишь расстройство? Потому что избыток жира порождает ограничение, за которым следует разочарование — источник того самого избытка. Для того чтобы разорвать этот порочный круг и построить нормальные отношения со столь загадочным ингредиентом, наполняющим наши вкусовые рецепторы и приносящим столько удовольствия, мы отправимся в путешествие по человеческому организму, чтобы вы поняли причины такой нестабильности.

## Жир в организме человека в разном возрасте

### *Период роста и развития*

При рождении мы покидаем теплое, комфортное и относительно тихое гнездышко и попадаем в холодный, шумный, враждебный мир, где к тому же кто-то перерезает пуповину, по которой поступало питание. К счастью, мы с вами дальновидны и берем с собой из утробы матери запас еды: а именно свой жир! Да, дети

рождаются пухленькими, чтобы прежде всего иметь возможность выжить в случае голода, ведь в жизни случается всякое. А материнское молоко или бутылочка со смесью обычно не заставляют ждать.

Жир новорожденного малыша составляет около 30% от массы его тела (1 кг жира для ребенка весом 3 кг), а также 30% от 20–30 г, которые он будет набирать ежедневно в течение первых трех месяцев своей жизни (затем немного меньше). Поэтому дети всегда нуждаются в жирах в своем рационе. Липиды в материнском молоке или в детской смеси обеспечивают их рост, физическое, а также нейросенсорное развитие. Насыщенные жиры дают ребенку необходимую энергию, а ненасыщенные жиры (включая омега-3) участвуют в развитии его мозга и клеток.

После своей первой праздничной свечки на торте ребенок худеет примерно до возраста 5 лет (потому что прибавляет в росте больше, чем в весе), а затем снова набирает вес, необходимый для развития мышц, костей и жировой ткани. Большое значение имеет то, что он ест, и необходимо опасаться избытка как жира, так и сахара, потому что последствия не заставят себя ждать. Гены родителей, безусловно, играют важную роль (70%), но и нельзя недооценивать влияние окружающей среды: на качество диеты ребенка и его физическую активность приходится оставшиеся 30%! Этим не стоит пренебрегать. Таким образом, вы должны кормить свое чадо правильно и разнообразно, но умеренно.

## ***Взрослые: жир у мужчин и у женщин***

Наступает период полового созревания. Его последствия радикальны и порой непредсказуемы. Вместо ожидаемого (развитие гениталий и половых признаков) у подростка появляются прыщи и толстый животик. Половая зрелость — это гормональный шторм, и, конечно, она сказывается на поведении подростка.

Юноши, одержимые своими размерами и бицепсами, часто видят в очень жирной диете средство для обретения силы и мощи, в то время как девушки сегодня боятся жира. Для них он — видимый признак отсутствия контроля за телом и несоответствия идеалам красоты. При этом они забывают о том, что эти идеалы еще пару веков назад сильно отличались от нынешних и что жир на самом деле очень полезен!

Действительно, функции женщин отличны от функций мужчин. Они несут большую ответственность за обеспечение выживания всего рода. Мужчины — кормильцы и добытчики (времена изменились, но генетику никто не отменял).

Таким образом, женщины имеют генетическую предрасположенность накапливать больше жиров, чем мужчины (запас энергии на случай, если они вернутся с охоты с пустыми руками), которые должны быть мускулистыми. Вот почему, по существу, жировая ткань женщины составляет приблизительно 25% веса ее тела (то есть 15 кг жира при весе 60 кг), в то время как у мужчины она не превышает 15%

(менее 6 кг на тот же вес, недостаток компенсируется мышцами). Поэтому каждая женщина должна принять свои естественные округлые формы: это чисто физиологическое явление.

Половые гормоны влияют не только на развитие жировой ткани (по природе более важной для женщин, чем для мужчин), но и на ее расположение: преимущественно на животе у мужчин и на ягодицах и бедрах у женщин (знаменитые «ушки»). Почему так происходит? На самом деле жир оседает возле мышц, то есть на уровне живота (в районе брюшной полости), ягодиц (ягодичных мышцах) и бедрах (мощной трехглавой мышце). Мышцы — потребители энергии из глюкозы, а также из жирных кислот, выделяемых жировой тканью. Однако у женщин жир вокруг бедер будет выполнять дополнительную функцию: это потенциальный запас энергии для ребенка во время беременности и особенно во время грудного вскармливания (оно обходится матери примерно в 600 ккал в день — эквивалент энергии почти 70 г жира в день). Этот жир также очень чувствителен к воздействию половых гормонов (эстрогены, прогестерон). Вот почему женщины вдобавок к большой груди зачатую получают и «ушки», и набирают значительный вес при приеме таблеток или во время беременности. Затем, во время менопаузы, из-за прекращения секреции половых гормонов, к великому отчаянию пятидесятилетних женщин, появляется висцеральный жир.

### РАЗНОВИДНОСТИ ЖИВОТА: МЯГКИЙ ИЛИ ТВЕРДЫЙ

Жир под кожей живота, который со стороны не очень-то и эстетичен и даже немного свисает, не несет особого вреда, живот с таким жиром я называю мягким. С другой стороны, намного хуже иметь твердый живот с большим количеством глубоких жиров, которые окружают внутренние органы и, в конце концов, проникают в них (как в случае производства фуа-гра). Именно такой жир будет отвечать за большинство метаболических и сердечно-сосудистых осложнений. Как узнать, какой же тип жира у вас (в случае необходимости)? Просто пальпировать!

Что полезно знать: подкожные жиры намного хуже исчезают под воздействием диеты, чем глубокие жиры. Именно поэтому при завершении диеты очень трудно избавиться от своих «ушек» на бедрах и от последнего жирка на животе. Они оказывают настоящее сопротивление!

## *Индекс массы тела: ориентиры*

Сегодня индекс массы тела (ИМТ) является показателем, который наиболее часто используется для оценки тела человека:

- ИМТ < 18,5: худоба;
- 18,5 < ИМТ < 25: нормальное телосложение;

- $25 < \text{ИМТ} < 30$ : умеренный избыточный вес;
- $30 < \text{ИМТ} < 40$ : ожирение;
- $\text{ИМТ} > 40$ : патологическое ожирение.

Будьте осторожны: развитая мускулатура или задержка жидкости в организме (диффузные отеки) увеличивают ИМТ, не обязательно являясь избыточным жиром. Следовательно, этот показатель следует рассматривать в контексте вашего клинического здоровья.

А как обстоят дела с килограммами у вас? Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ), разделив свой вес (в кг) на свой рост в квадрате (в м<sup>2</sup>). Например, ваш рост 1,67 м, а вес 65 кг, ваш ИМТ будет 23 [ $65 / (1,67 \times 1,67) = 65 / 1,7889 = 23,3$ ]. Это хороший показатель, потому что он находится между 18,5 и 25. Если вы весите 72 кг, то получите значение 25,8, у вас умеренный избыточный вес (ИМТ составляет от 25 до 30). Если весите 89 кг, то ИМТ составляет 31,8 и вы находитесь в зоне ожирения (ИМТ больше 30).

Чтобы узнать свой идеальный вес, умножьте квадрат своего роста на число, близкое к 22. Но будьте осторожны, это всего лишь цифра: ее достоинство — простота, а недостаток — субъективная реальность. Помимо цифр, здоровье организма — это личная концепция, которая учитывает историю и состояние вашего физического и морального здоровья.

Также попробуйте измерить свою талию швейным сантиметром. Для этого поместите его между последним ребром и бедренной костью. Значение должно быть меньше или равно 80 см у женщины и 94 см у мужчины. В противном случае вам придется сбросить вес — мало или много, или совсем радикально!



### Что нужно запомнить

- Жировая ткань — полезный орган, который должен считаться нормой, пока находится в разумных пропорциях (от 15 до 25% веса тела). Ее отсутствие (анорексия, худоба), как и ее избыток (ожирение), могут быть опасны для здоровья. Старайтесь сохранять золотую середину!
- Во многом наличие и расположение жировой ткани обусловлено генетикой индивида, преимущественно с бедренным распределением у женщин и брюшным у мужчин (как и у женщин в период менопаузы)! И мы ничего не можем сделать, кроме как замедлить ее развитие!
- Лучше иметь мягкий живот, чем твердый.

## Наши собственные жиры и жиры из продуктов питания

### *Давайте разберемся*

Мы рассмотрели важность жировой ткани в организме и ее полезное значение. И все же никто не хочет иметь ее в своем теле (особенно женщины)! Следует признать, что сегодня ситуация вызывает беспокойство, ведь каждый третий взрослый человек имеет умеренный избыточный вес (от 10 до 20 кг лишнего веса, то есть ИМТ от 25 до 30) и каждый шестой страдает от ожирения (лишний вес более 20 кг, или ИМТ больше 30). Никогда одержимость стройностью (или даже худобой) не была актуальнее, чем сейчас, как и отказ от жира из еды (и сахара), приводящего к чрезмерной прибавке в весе, потребление которого колеблется от полного удаления из рациона к импульсивному объеданию им. Существует много заблуждений относительно жира в еде, вызванных страхом растолстеть или заболеть и негативно влияющих на пищевое поведение. Среди них отметим:

- жир, который мы потребляем, превращается в жир на животе или на бедрах;
- насыщенный жир всегда вреден;
- холестерин из еды попадает в кровь и вредит организму;
- все жирные продукты имеют высокое содержание холестерина.

Знайте, что все эти утверждения являются ложными!

Чтобы избавить вас от множества заблуждений, я раскрою тайны человеческого организма и познакомлю с физиологическим ролями того, что вы едите. Вы узнаете, что происходит с жиром в организме, а также лучше сможете понять некоторые рекомендации по питанию и тем самым искоренить неправильные представления.

#### **ВОПРОС ТЕРМИНОЛОГИИ**

Слова «жиры», «жир» или «липиды» означают одно и то же: они соответствуют жиру, который необходим и который находится в составе еды. Также часто буду говорить о насыщенных и ненасыщенных липидах, потому что это медицинские термины, но, с другой стороны, вы узнаете, что слово «липид» заменяется словом «жир» на этикетках. Поэтому при разборе состава вы увидите термин «жиры, включая насыщенные».

Это то же самое, что и липиды, содержащие насыщенные жирные кислоты!

## Путь жира в вашем организме

Все начинается в ротовой полости. Пищевой жир вызывает немедленное ощущение тающего удовольствия во рту, которое может быть усилено наличием специфических вкусовых рецепторов, расположенных на языке. Также существуют вкусовые рецепторы для сладких, соленых, кислых и горьких продуктов. Сегодня эта гипотеза о существовании рецепторов для восприятия вкуса жира довольно много обсуждается. В любом случае дальше ваша еда попадает в желудок. Как стиральная машина, наполненная соляной кислотой, желудок медленно переваривает пищу и постепенно выделяет переваренную жидкую кашу из того, что вы с таким удовольствием съели, в тонкую кишку.

Чем более жирную пищу вы съели, тем дольше она будет находиться в желудке: иногда от 4 до 6 часов!

В желудке фермент под названием «желудочная липаза» уже начинает переваривать липиды и расщеплять их на мелкие части. Она подготавливает их для липазы поджелудочной железы, которая будет действовать немного позже. Большая часть работы по пищеварению осуществляется сразу после выхода продукта из желудка, в первой части тонкой кишки. В нее поступает желчный проток из поджелудочной железы, который вливает в просвет кишечника очень богатый ферментами сок поджелудочной железы, переваривающий белки (протеазы), углеводы (амилазы, сахаразы) и липиды (липазы).

Имейте в виду, что 99% липидов, которые вы употребляете, представляют собой крупные молекулы (триглицериды), неспособные самостоятельно пересечь слизистую оболочку кишечника и затем попасть в кровь. Сначала они должны перевариться липазами поджелудочной железы, которые расщепят их на мелкие кусочки и высвободят небольшие молекулы (свободные жирные кислоты, моно- и диглицериды). Вот они уже способны пройти в лимфатическую систему и циркулировать в крови. Эти липазы необходимы нашему организму, и их действию способствуют кислоты из желчи, выделяемые в том же месте и через тот же канал. Только небольшие очень короткие насыщенные жирные кислоты могут попадать непосредственно в кровь. Они предпочтительны для употребления людьми, которые имеют проблемы с нарушением всасывания (например, после операций на тонкой кишке).

Одним словом, вам нужна здоровая поджелудочная железа и качественная желчь, чтобы правильно переваривать жиры, которые вы потребляете. В противном случае жиры будут выведены из организма при первом же посещении уборной.

Как только ваши липиды расщепляются на маленькие кусочки панкреатической липазой, они проникают в клетки слизистой оболочки кишечника (это механизм абсорбции) и становятся пассажирами небольших «подводных лодок» (мицеллов), позволяющих им путешествовать в водной вселенной лимфы, перед тем как попасть в кровь и направиться в печень и другие органы, которые будут перерабатывать их (это их метаболическая трансформация).

Иными словами, почти весь жир, который вы едите, переваривается, всасывается и метаболизируется в клетках. Из 80–100 г жира, который в идеале содержит ваша еда каждый день, всего лишь менее 10 г поступает в толстую кишку в качестве пищи для бактерий кишечной флоры (это в основном насыщенные жирные кислоты с концентрацией ионов кальция).

### **КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЛИПИДЫ, КОТОРЫЕ МЫ ЕДИМ, НЕ НАКАПЛИВАЛИСЬ В ОРГАНИЗМЕ В ИЗЛИШНИХ КОЛИЧЕСТВАХ**

Как только липиды попадут в кровь и проникнут в клетки, они будут направлены либо на выработку энергии (что мы одобряем!), либо на накопление (что мы, естественно, не одобряем!). Мы можем изменить ориентированность наших жиров в ту или иную сторону, следуя приведенным советам.

- Избегайте употребления в пищу (в еде или напитках) быстрых сахаров одновременно с жирами, потому что, стимулируя секрецию инсулина, мы способствуем накоплению жиров. Например, следует избегать употребления газировки во время приема пищи. Газированные напитки (кола и фруктовая газировка) действительно очень сладкие и стимулируют синтез инсулина, который будет способствовать накоплению жира из еды. Также избегайте сладкого десерта сразу же после жирного блюда, сделайте выбор в пользу фруктов.
- Будьте активны или занимайтесь физическими упражнениями в течение 5 часов после еды. Это примерно столько же времени, сколько требуется для того, чтобы жир из еды достиг ваших клеток. Если вы занимаетесь в это время, вы активизируете отделы производства энергии, а не накопления. Если вы поели в 13:00, займитесь спортом примерно в 17:00 или просто ходите пешком.
- Ешьте любимые жирные продукты утром и днем, но не вечером. Действительно, если вы активны в течение дня, легче сжигать калории между 07:00 и 14:00, а не в 20:00, когда уставшее тело подготавливается ко сну, отдыху и, следовательно, накоплению жира. Например, ешьте сыр на завтрак или на обед, но не на ужин. Я советую вам сделать это правило основным.

## *Функции жира в организме*

Теперь мы знаем, что жир — элемент, который снабжает множество наших органов (в том числе и мозг) через молекулы, которые он выпускает в кровь и которые действуют в различных частях нашего тела. Например, он вырабатывает лептин, который вызывает ощущение сытости в мозге (иными словами, если пища очень жирная, мы едим меньше: вот она — хорошая регуляция). Он также секретирует и синтезирует адипонектин, чтобы повысить чувствительность к инсулину и стимулировать синтез жировой ткани (таким образом способствуя ее собственной

рассортировке). Но если его слишком много, он также проникает в воспалительные клетки, которые со временем вызывают метаболические (диабет, повышение уровня холестерина) и сердечно-сосудистые (гипертония, атеросклероз) заболевания. Жировая ткань также вырабатывает половые гормоны, такие как эстроген и прогестерон, поэтому у женщин с ожирением часто возникают проблемы с фертильностью (из-за гормонального дисбаланса). В большинстве случаев все, что им нужно сделать, — это потерять несколько килограммов, и результат в виде столь желанной беременности не заставит себя долго ждать.

Таким образом, если жировые отложения полезны по энергетическим (запас калорий), механическим (меньше переломов при падении на плотные ягоды), гормональным (вклад в гормональный баланс и фертильность) причинам, а также из-за взаимосвязи с мозгом, влияющим на пищевое поведение, их отсутствие вызывает побочные эффекты (аменорея или потеря менструации и фертильности при анорексии), как и избыток (мы имеем в виду ожирение с его метаболическими осложнениями, такими как диабет и увеличение уровня холестерина, а также сердечно-сосудистые, ревматологические осложнения и др.). Еще раз повторим, что любой элемент полезен, если он функционирует должным образом.

Поэтому жир полезен по нескольким причинам:

- Используется для производства энергии всеми клетками (среди прочего используется мышцами для сокращения).
- Входит в состав очень любящих липиды клеточных мембран, как, например, в случае клеток мозга.
- Позволяет синтезировать определенные гормоны.
- Обеспечивает поток жирорастворимых витаминов, таких как витамины А, D, Е и К.
- Может храниться в жировых клетках (липогенез), где он представляет собой запас энергии.

Поэтому мы далеки от концепции жира как абсолютно вредного элемента для организма, которого обязательно нужно избегать. Мы нуждаемся в жирах. Отдавая предпочтение одним и избегая других и соблюдая правильную дозировку, не потребляя их в избытке, мы можем избежать проблем со здоровьем (увеличение веса, повышение уровня холестерина и сердечно-сосудистые заболевания).

### БЫСТРЫЕ ЛИПИДЫ

Так называемые «быстрые» липиды быстро и легко перевариваются, поглощаются и превращаются в энергию. Они меньше накапливаются в виде жира в жировой ткани. Имеют несколько следующих характеристик: в пищевом продукте они тонко эмульгированы с лецитинами (из сои, например), с фосфолипидами (в яичном желтке) или белками (молоко). В этой форме они быстрее усваиваются

.../...

и быстрее окисляются. Так происходит в случае молочных липидов. Это не значит, что вы можете до отвала объедаться сыром, не прибавляя в весе. Это значит, что, скорее всего, липиды ведут себя по-разному в организме человека и некоторые из них легче задерживаются в теле в виде жира, чем другие.

## Правильная дозировка жира

Сколько требуется жира в день? Чтобы это выяснить, начнем с суточной потребности в калориях. В среднем женщина нуждается в 2000 ккал в день, а мужчина — в 2500 ккал. Уменьшите это количество на 300 ккал в день, если вы ведете неактивный образ жизни, и добавьте 300 ккал, если тренируетесь не менее трех раз в неделю. Эти необходимые вам калории должны обеспечиваться правильными элементами: от 10 до 12% должны быть белками (из мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, бобовых и крахмалистой пищи), от 50 до 55% — углеводами (из крахмала, простых фруктовых сахаров, лактозы из молочных продуктов и добавленного сахара из сладких продуктов) и 35% — видимыми (из масла, маргарина, сливок) и невидимыми (из продуктов, содержащих жиры) липидами.

Эти липиды составляют треть вашего ежедневного потребления калорий. Зная, что каждый грамм липидов дает вам 9 ккал, 35% калорий в день составляет от 80 до 100 г липидов. Количество приличное, но не стоит волноваться: жиры очень полезны!



**Правильная дозировка жиров:  
от 80 до 100 г в день.**

### РАССЧИТАЙТЕ СВОЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИРЕ

Чтобы рассчитать необходимое количество липидов, выполните простой подсчет: если вы женщина, то необходимо умножить 2000 ккал на 0,35 (35%). Получите значение в 700 ккал. Зная, что 1 г липидов дает 9 ккал, делите 700 ккал на 9 и получаете значение от 77 до 78 г липидов, или почти 80 г. Для мужчины расчет должен быть сделан таким же образом, но с калорийностью 2500 ккал в день, получится значение в 100 г липидов в день.

Данная рекомендация 35% калорий в виде жира (от 80 до 100 г в день) взята не из воздуха. Это хороший компромисс между физиологическими потребностями

человеческого организма (липиды необходимы нашим внутренним органам для их правильного функционирования) и недостатками скудной или чрезмерной диеты.

Действительно, было доказано, что, когда мы едим пищу, лишенную жира, с одной стороны, мы подвержены дефициту омега-3, 6, 9 и жирорастворимых витаминов, таких как витамины D, A и E, а с другой стороны, мы вынуждены потреблять больше углеводов (крахмалистых и сахаристых продуктов). Иначе говоря, много проблем в перспективе и мало пользы от этого недостатка, который потом тяжело переносится организмом. И наоборот, слишком жирная диета (и, как правило, слишком богатая насыщенными жирами) провоцирует набор веса и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому, насколько это возможно, вы должны сделать свой выбор в пользу определенных продуктов питания для соблюдения наших рекомендаций.

<b>Ежедневная потребность в жире для различных возрастных категорий</b>		
	Потребность в ккал / день	Потребность в г жира / день
От рождения до 1 года	500–1000	25 (при рождении) – 50 (в возрасте 1 года)
Ребенок 2–3 лет	1200–1300	50
Ребенок 4–6 лет	1400–1500–1600	55–60–62
Ребенок 7–9 лет	1700–1800–1900	65–70–75
Ребенок 10–14 лет	2000	80
Подросток 15–18 лет	2500 (девушка) 3000 (юноша)	100 (девушка) 115 (юноша)
Взрослый	2000 (женщина) 2500 (мужчина)	80 (женщина) 100 (мужчина)
Беременная (третий триместр) или кормящая женщина	2500	100
Спортсмен	3500–4000	140–160
Пожилой человек (более 75 лет)	1800 (женщина) 2300 (мужчина)	70 (женщина) 90 (мужчина)

*Источник: резюмированные автором данные, полученные из рекомендаций по питанию для населения Франции, 3-е издание, А. Мартин, AFSSA, координаторы, © Technique et Documentation, 2001.*

Вот выводы, которые необходимо извлечь из этой таблицы:

- Трехлетний ребенок нуждается в половине нормы потребности липидов для 15-летнего подростка, хотя он весит в 4 раза меньше! Это означает, что липиды важны как для энергии роста, так и для развития мозга.

- У десятилетнего ребенка те же потребности в липидах, что и у взрослой женщины.
- Беременная женщина имеет более высокие потребности в калориях, особенно в третьем триместре: ей нужно на 25% больше липидов.
- Пожилым нужно почти столько же жира, сколько и более молодым, хотя большинство людей считают, что им следует есть гораздо меньше! На самом деле им просто нужно есть более полезную и качественную пищу (с большим количеством питательных элементов).

### ВИДИМЫЕ И НЕВИДИМЫЕ ЖИРЫ

Теперь, когда вы знаете, что вам нужны липиды, скажите себе, что половина из них должна быть обеспечена явными жирами (сливочное масло, сливки, маргарин, растительные масла), а другая половина — скрытыми, содержащимися в продуктах питания.

Например, женщина из необходимых 80 г липидов в день может съесть 40 г видимых липидов (20 г сливочного и 20 г растительного масла) и 40 г невидимых липидов (из сыра, жирного мяса, колбасных изделий, жирной рыбы, яиц, миндаля, фундука и других орехов).

Не все липиды одинаковы, у каждого своя роль. Вы можете подумать, что они все вредные и насыщенные, но это не так. В действительности для полноценного питания вам необходимы насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры.

Правильная дозировка жиров по типу для различных возрастных категорий		
Потребность в жире для различных возрастов (г/день)	Видимые жиры: сливочное/подсолнечное масло (г/день)	Невидимые жиры в составе продуктов (г/день)
Ребенок, 1 год: 50	5–10 / 10–15	25
Ребенок, 2–3 года: 50	10/15	25
Ребенок, 4–6 лет: 55–60	15/15	30
Ребенок, 7–9 лет: 65–75	15/20	35–40
Ребенок, 10–14 лет: 80	20/20	40
Подросток, 15–18 лет: 100–115	25/25 (девушка) 30/25 (юноша)	50 (девушка) 65 (юноша)

.../...

Потребность в жире для различных возрастов (г/день)	Видимые жиры: сливочное/подсолнечное масло (г/день)	Невидимые жиры в составе продуктов (г/день)
Взрослый: 80 (женщина) — 100 (мужчина)	20/20 (женщина) 25/25 (мужчина)	40 (женщина) 50 (мужчина)
Беременная (третий триместр) или кормящая женщина: 100	25/25	50
Спортсмен: примерно 150	40/35	75
Пожилый человек (старше 75 лет): 80	20/20	40

Источник: резюмированные автором данные, полученные из рекомендаций по питанию для населения Франции, 3-е издание, А. Мартин, AFSSA, координаторы, © *Technique et Documentation*, 2001.

Некоторые ссылки: 1 маленький кубик сливочного масла = 10 г, 1 столовая ложка растительного масла = 10 г, 1 чайная ложка растительного масла = 5 г.

## Потребление жира во Франции

Согласно последним данным Национального агентства по безопасности пищевых продуктов (ANSES, данные за 2015 год), потребление липидов во Франции составляет в среднем 38% от общего потребления энергетических элементов при рекомендации от 35 до 40%. На первый взгляд, это хороший результат. Но все не так просто, если вы посмотрите на природу этих липидов: иными словами, французы потребляют слишком много насыщенных жиров, недостаточно омега-9 (мононенасыщенных жиров) и омега-3. Увы, баланс между различными жирами не идеален.

Насыщенные жиры составляют около 15% от ежедневного потребления вместо 12%. Это объясняется чрезмерным потреблением сыров, сливочного масла, выпечки, тортов, колбасных изделий и жирного мяса. Жиры омега-9 явно находятся в дефиците (10,9% вместо 15–20%), такой показатель вызван слишком низким потреблением оливкового масла, мяса, рыбы, миндаля и особенно яиц. Для омега-6 потребление соответствует норме, но для омега-3 оно в 2 раза меньше рекомендуемого количества (0,4% потребляемой энергии для всех омега-3 вместо 1% и, соответственно, 120 мг в день вместо 250 мг). Какова же причина? Слишком низкое потребление жирной рыбы (лосось, сардины, скумбрия, сельдь) и рапсового, льняного орехового масел. В результате соотношение омега-6 / омега-3 близко к 10:1 вместо идеальных 5:1.

Конечно, такой дисбаланс крайне нежелателен, поскольку ведет к риску сердечно-сосудистых заболеваний. Отсюда необходимость внести некоторые изменения в свой

рацион, тщательно выбирая масло (отдавая предпочтение маслам оливы, рапса, льна или камелины и грецкого ореха), употребляя в пищу больше жирной рыбы и ограничивая потребление колбасных и кондитерских изделий, выпечки и др.

## Насыщенные жиры

### *Распространенные заблуждения*

Все ругают насыщенные жиры. Некоторые считают, что именно насыщенные жиры несут ответственность за все сердечно-сосудистые патологии и поэтому должны быть полностью исключены из рациона. Однако это невыполнимо и нежелательно: с одной стороны, некоторые из них полезны, а с другой стороны, это будет означать лишение себя многих продуктов — источников радости и удовольствия. Какова была бы жизнь без тоненького слоя хорошего сливочного масла на ломтике свежего хлеба или без чайной ложки свежих сливок, которые придадут легкость и восхитительный вкус домашнему тыквенному супу...

#### ОБРАТИМСЯ К ИССЛЕДОВАНИЯМ

Крупные эпидемиологические исследования, такие как Framingham, Исследование Семи Стран, исследование Western Electric, обнаруживают положительную корреляцию между уровнем потребления насыщенных жирных кислот и уровнем сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Иными словами, чем больше мы их едим, тем выше риск возникновения сердечного приступа или инсульта. Тем не менее исследование Nurse's Health Study (80 000 женщин были под наблюдением в течение 14 лет) раскрывает дополнительные нюансы в этом вопросе. Если избыток насыщенного жира увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 10–15%, то лишний жир в брюшной полости или курение увеличивают его на 300%, то есть в 15 раз. А значит, чтобы иметь отличное здоровье, лучше сначала бросить курить и начать худеть, а не придирайтесь к несчастным 10 г сливочного масла в день. Как уже было сказано, рекомендуется обязательно есть его в правильной дозировке как часть здоровой и сбалансированной диеты.

### *Роль насыщенных жиров в организме*

Насыщенные жирные кислоты представляют собой более или менее длинную цепь, состоящую из последовательности атомов углерода, связанных между собой простыми связями, а также с атомами водорода. Жиры, имеющие короткую цепь, легко перевариваются, а те, у кого цепь более длинная, требуют больше времени для трансформации в организме.

Как только вы употребили насыщенные жиры, они попадают в кровь и поглощаются печенью и клетками других органов, чтобы преобразоваться и высвободить необходимую энергию (в форме молекул АТФ, аденозинтрифосфат). Когда пищи слишком много, количество жиров превышает потребности клеток и они начинают использоваться для выработки холестерина, как вредного, так и полезного. Некоторые из них, такие как стеариновая кислота, могут даже превратиться в хороший жир омега-9 (содержится в оливковом масле). Итак, вы видите, что такое карикатурное изображение насыщенного жира, закупоривающего артерии, не настолько уж и правдиво. Реальность не так проста и позволяет вам есть его ежедневно и различными способами, соблюдая при этом правильную и здоровую дозировку.

## **Правильные и неправильные насыщенные жиры**

Насыщенные жирные кислоты производятся человеческим организмом в печени, мозге и жировой ткани. Кроме того, есть те, которые мы получаем из еды. Вместе они входят в состав фосфолипидов (компонентов миелиновой оболочки нейронов головного мозга) и триглицеридов, которые представляют значительный запас энергии. Кроме того, большая часть этих насыщенных жирных кислот путем десатурации превращается в мононенасыщенные жирные кислоты (омега-9). Хотя многочисленные эпидемиологические исследования (см. предыдущую рамку) показали, что избыток насыщенных жиров коррелирует со смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний (сердечный приступ), также было доказано, что необходимо различать насыщенные жирные кислоты. Например, стеариновая кислота не снижает уровень холестерина, как лауриновая и миристиновая кислоты, но зато последняя играет важную роль в клеточных функциях на уровне ацилирования определенных белков и в небольших дозах повышает уровень правильного холестерина (ЛПВП).

Что касается короткоцепочечных насыщенных жирных кислот (каприновой, каприловой и капроновой кислот, присутствующих в козьем сыре), считается, что они не влияют на холестеринемиию. Их кишечная абсорбция проходит легко, потому что они быстрее и их путь в организме более прямой (они проходят непосредственно в воротную вену), до такой степени, что их назначают в случае недоедания и серьезных расстройств пищеварения с синдромом мальабсорбции. Что касается масляной кислоты (присутствующей в сливочном масле и сырах), она также продукт разложения пищевых волокон кишечной флорой и задерживающий механизм для размножения опухолевых клеток *in vivo* и *in vitro* (в клеточных культурах), особенно на уровне толстой кишки. Таким образом, эта жирная кислота, присутствующая в сливочном масле, может способствовать другим факторам, предотвращая рак толстой кишки (как часть разнообразного и сбалансированного питания, конечно). Насыщенные жиры имеют свои недостатки — некоторые из них повышают уровень холестерина в крови, но у них, несомненно, есть и достоинства. Вот почему считается, что присутствие насыщенных жиров в нашей диете полезно при условии, что они не превышают 8% от общего потребления энергии или 25% от общего количества липидов (иначе говоря, четверть от всех жиров, которые вы едите).

## Источники насыщенных жиров

Насыщенные жирные кислоты присутствуют в сливочном масле, сливках, цельном молоке, сыре, колбасных изделиях, жирном мясе, сладком и соленом печенье, пирожных и выпечке, жареной пище, соусах, полуфабрикатах.

Содержание насыщенных жирных кислот в широко потребляемых продуктах		
Насыщенные жирные кислоты	г / 100 г	г/порция (г) <sup>1</sup>
Бисквитный шоколадный батончик	16	8/50
Кокосовый батончик, покрытый шоколадом	18,4	6/30
Белый шоколад	21,3	4/20
Арахис жареный	8,5	3 / большая горстка
Тушеная телятина	1,4	3/200
Киш лорен	8,63	17/200
Пицца «Четыре сыра»	5,39	11/200
Двойной чизбургер из фастфуда	6,32	13/200
Горячий сэндвич с сыром и ветчиной	6,5	13/200
Классические картофельные чипсы	3,22	1/30
Замороженный картофель фри, приготовленный во фритюрнице	3,24	7/200 – 250
Сыровяленая колбаса	11,3	6/50
Шоколатин (шоколадный хлеб)	14,7	12/80
Печенье с кусочками шоколада	12,9	4 / 20–30 (1 печенье)
Камамбер из сырого молока	12,9	4/30
Мягкое сливочное масло 80% жирности	55,4	5,5/10
Густые молочные сливки 30% жирности для хранения в холодильнике	21,8	4,5/20 (1 ст. л.)
Цельное пастеризованное коровье молоко	2,4	6 / 250 мл / 1 кружка
Цельное овечье молоко	4,8	12 / 250 мл (1 кружка)
Натуральный йогурт из козьего молока, около 5% жира	3,5	4/125 (1 стаканчик)

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

## Правильная дозировка насыщенных жиров

В идеале насыщенные жиры должны составлять около 15–20% от общего количества жира в день, то есть 20–25 г в день для взрослого (из 80–100 г липидов,

которые вам нужны ежедневно). Сегодня этот показатель значительно превышен: в среднем французы потребляют вдвое больше, особенно на севере и востоке Франции, где живут любители картофеля фри и колбасных изделий. Это также причина, по которой сердечно-сосудистые заболевания и ожирение встречаются в этих регионах гораздо чаще, чем на юге (где насыщенные жиры предпочитают получать из оливкового масла).



### Правильная дозировка насыщенных жиров: от 20 до 25 г в день.

Чтобы соблюдать правильную дозировку в 20–25 г насыщенного жира, вы можете есть в течение дня, всего:

- от 15 до 20 г сливочного масла (на хлебе, утром на завтрак), это 2 маленьких кубика по 10 г масла (в упаковках);
- 1 чайную ложку сливок 30% жирности или 1 столовую ложку сливок 15% жирности;
- 1 кусочек сыра массой 30 г;
- 1 или 2 печенья во второй половине дня.

Если вы любите картофель фри, установите лимит потребления — 2 или 3 раза в неделю — и готовьте низкокалорийный картофель фри. Если вы едите чипсы или колбасу в качестве закуски, избегайте блюд с соусом и сыром на десерт (вместо этого съешьте йогурт).

К тому времени, когда вы перейдете к основному жирному блюду, вы уже покроете половину потребления насыщенных жиров, необходимых в течение дня. Это не значит, что вы должны отказаться от основного блюда, но имеющий уши да услышит! Как же тогда получать удовольствие, съедая немного больше жира, чем указано выше, но оставаясь при этом здоровым?

- Вам нравится сливочное масло, и вы смело превышаете рекомендуемые 20 г в день, потому что вам нравится намазывать его на хлеб, добавлять в тесто и делать вкусный насыщенный соус бешамель? В этом случае компенсируйте съеденное масло, потребляя менее жирные блюда во время других приемов пищи: например, замените чизкейк на йогурт (для пополнения запасов кальция), а колбасу на жареные ломтики нежирного бекона (вместе с хлебом это очень вкусно).
- Вы любите сыр и едите 2–3 кусочка в день? В этом случае ешьте меньше масла. Например, утром вы можете есть сыр с хлебом, но не намазывать его маслом. Добавляйте сыр, а не масло на макароны или картофельную запеканку.

- Вам нравится сочетание колбасы со свежим хлебом вечером, когда вы приходите домой с работы? Если вам вкусно, продолжайте! Знайте, что 3 ломтика колбасы эквивалентны 10 г сливочного масла, в этом случае вам нужно готовить еду с меньшим количеством жира и заменить чизкейк на йогурт или творог на десерт.

Помните: нет причин лишать себя насыщенного жира, потому что он вам нужен. Так что побалуйте себя: съешьте немного сливочного масла, сыра и сметаны. Пока вы питаетесь, следуя правильной, сбалансированной дозировке, такие маленькие удовольствия принесут вашему здоровью только пользу.

### ТРАНСЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Трансжирные кислоты — это жирные кислоты, которые вначале были полезными ненасыщенными жирами (омега-9) и молекулярная структура которых вследствие промышленной обработки типа гидрирования для трансформации растительного масла в маргарин или предотвращения его пригорания была изменена. Они становятся более жесткими, а также доказано, что они являются более атерогенными, чем самые атерогенные из насыщенных жирных кислот. Действительно, в избытке они повышают уровень вредного и снижают уровень хорошего холестерина (в отличие от насыщенных жирных кислот, которые его увеличивают). Поэтому, несомненно, трансжирные кислоты не полезны для здоровья. Это было декларировано более двадцати лет назад, и производители изменили свои технологические процессы, чтобы избежать образования трансжиров в их продуктах.

Правильная доза трансжирных кислот (ТЖК) была определена так, чтобы она не превышала 2% от общего потребления энергии (Afssa data, 2005), то есть максимальное потребление равняется 4–5 г в день для взрослого. При этом средний уровень суточного потребления составляет от 3 г/день (женщины) до 3,5 г/день (мужчины). Только 5% населения (особенно подростки, потребители выпечки, бургеров и промышленных блюд) превышают это значение. Кроме того, исследование состава большой потребительской корзины продуктов (Французский институт питания) показало, что 96% этих продуктов содержат менее 1% трансжиров от общего потребления энергии, или около 0,5 г/100 г. Таким образом, трансжирные кислоты практически исчезли из фирменных продуктов. Также стоит отметить, что, к сожалению, европейские правила маркировки пищевых продуктов, действующие с 2014 года, не предусматривают упоминания о присутствии трансжиров в продукте.

Так что можете быть спокойны, вы не отравитесь трансжирами, если не злоупотребляете печеньем, пирожными, выпечкой и полуфабрикатами... что в любом случае вредно для вашего здоровья.

## Мононенасыщенные жиры (омега-9)

### *Преимущества оливкового масла*

Всем известны преимущества оливкового масла, эталонного масла в средиземноморской диете. Оно богато омега-9, содержание равно 70% (это самое богатое этой драгоценной жирной кислотой масло). Такое содержание жиров представляет собой ровно половину ежедневной потребности в липидах, то есть приблизительно от 40 до 50 г омега-9 в день. Это правильная дозировка.

Средиземноморская диета является одной из тех, которая позволяет большинству ее последователей прожить долгую и здоровую жизнь с более низким риском сердечно-сосудистых заболеваний и, по-видимому, является оптимальной для сохранения когнитивных функций. О чем еще мечтать? Она объединяет все лучшее для человеческого организма и рекомендует высокое потребление овощей (включая помидоры и портулак, близкий к шпинату), бобовых (бобы, нут, горох, чечевица, белую и красную фасоль и др.), масличных семян (орехи, миндаль), лука, ароматических трав и оливкового масла, умеренное потребление красного вина, рыбы и сыра (фета в греческом салате и моцарелла), а также низкое потребление мяса. Все эти продукты дополняют друг друга и служат для гармоничного снабжения организма антиоксидантами, витаминами, минералами, микроэлементами, растительными и животными белками, а также омега-3, 6 и 9. Все, что вам нужно сделать, это начать следовать такой диете! Это не очень сложно, потому что в ней присутствуют все характеристики разнообразной, полноценной диеты, которая подходит всем семьям. Это секрет долгожителей!

Поместите оливковое масло в центр внимания... Я знаю, что для людей, проживающих на юге, это просто, но для жителей западных, северных и восточных регионов Франции это не так. Тем не менее было бы хорошо готовить на меньшем количестве сливочного масла и сливок и стараться заменять их оливковым маслом. По крайней мере, попробуйте добавлять его как заправку в салаты, овощные закуски и к помидорам.

### *Роль омега-9 в организме*

Благодаря своей гибкой молекулярной структуре, связанной с существованием уникальной двойной связи, омега-9 входит в состав мембранных структур клеток органов (в том числе мозга). Кроме того, она помогает повысить уровень правильного холестерина (холестерин ЛПВП). Ее регулярное и достаточное потребление полезно и эффективно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, о чем свидетельствуют преимущества средиземноморской диеты.

## Правильная дозировка омега-9



**Правильная дозировка омега-9:  
40–50 г в день.**

Среди растительных масел оливковое — самое богатое по содержанию жиров (70% липидов). Иными словами, 1 столовая ложка оливкового масла в день дает нам от 7 до 10 г омега-9. Остальные 30–40 г еще предстоит получить из другой пищи: они также присутствуют в высокоолеиновом подсолнечном масле (разновидность подсолнечного масла, богатого омега-9), в небольших количествах в молочном жире (полужирном молоке, йогуртах, сыре), в мясе (в частности, свинине), яйцах (особенно в яичном желтке), кунжутном масле, авокадо, фуа-гра и колбасных изделиях (однако их следует потреблять в умеренных количествах, учитывая высокое содержание насыщенных жирных кислот). Таким образом, вы можете увидеть, что разнообразная диета поможет нам получить все, что необходимо.

Обратите внимание: тот факт, что растительное масло богато хорошими липидами, не значит, что его следует употреблять в больших количествах. Оно имеет ту же калорийность, что и другие масла: 90 ккал на столовую ложку 10 г. Следуя сбалансированной диете, вы можете рассчитывать на 2–3 столовые ложки масла в день.

**Примечание:** омега-9 хорошо переносит высокие температуры, поэтому оливковое масло можно использовать как для заправки, так и для жарки и запекания блюд, — еще одно преимущество масел, богатых этими жирами.

### ПРЕИМУЩЕСТВА МИНДАЛЯ

Миндаль содержит от 50 до 60% липидов, 70% из которых находятся в форме омега-9. Большая горстка миндаля (30 г, или около двадцати орешков) дает столько же омега-9, сколько и полная столовая ложка оливкового масла (от 9 до 10 г омега-9). Миндаль также содержит много витамина E, антиоксидантного витамина, который замедляет окисление холестерина и, следовательно, его отложение в атеросклеротических бляшках. Горстка миндаля покрывает почти 70% суточной потребности в витамине E. Исследования показали, что регулярное употребление миндаля (около 20 орешков в день) может снизить уровень вредного холестерина (ЛПНП-Х) и повысить уровень полезного (ЛПВП-Х) у людей с нарушенным липидным балансом. Таким образом, теперь у вас появится еще одна вкусная и полезная привычка для сохранения здоровья вашего сердца и сосудов.

## Полиненасыщенные жиры

Семейство полиненасыщенных жиров состоит из омега-6 и омега-3. На молекулярном уровне они имеют очень много двойных связей, которые приносят пользу под воздействием ферментов, присутствующих в нашем организме (элонгазы и десатуразы). Эти ферменты содержатся в организме взрослого человека в достаточном количестве, в то время как в организме новорожденных и пожилых людей их количество меньше необходимого. Вот почему в почтенном возрасте мы должны думать, как можем компенсировать отсутствие этих ферментов.

### *Семейство омега-6*

Это семейство характеризуется липидами, первая двойная связь которых находится на 6-м атоме углерода (отсюда и их название!). Другие двойные связи следуют по всей молекуле, но именно место первой двойной связи определяет роль этих липидов. Волшебство, верно? Лидером среди всех элементов является линолевая кислота (ЛК). В вашем организме она превратится в лейкотриены и арахидоновую кислоту, отвечающие за управление воспалительными реакциями. В основном такие жиры содержатся в подсолнечном масле, зародышах пшеницы, кукурузе, виноградных косточках и др. Не забывайте об умеренном потреблении!



**Правильная дозировка омега-6:  
от 10 до 12 г в день.**



### *Семейство жиров омега-3*

#### Их роли в организме

Для каждого члена этого семейства первая двойная связь находится на 3-м атоме углерода от начала. И это все меняет! Лидер — альфа-линоленовая кислота (АЛК) и ее потомки, эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозогексаеновая кислота (ДГК). Лидирующая кислота имеет дело с холестерином — она помогает снизить уровень вредного холестерина и повысить уровень полезного! Что касается ее производных, они помогают снизить риски ишемической болезни сердца, оказывают антиаритмическое и антитромботическое действие (иными словами, они регулируют частоту сердечных сокращений и ограничивают риск засорения артерий). Они также помогают регулировать кровяное давление. Вот почему у этих жиров такая хорошая репутация. В науке даже были попытки использовать их для лечения психических расстройств (то есть для изготовления антидепрессантов). Кроме того, обнаружилось, что уровни ЭПК и ДГК в крови слишком низки у пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера. Вот и возникает вопрос, не могут

ли они быть полезными в достаточных дозах для профилактики дегенеративных заболеваний мозга?

## Омега-3 и ваше здоровье

С того момента, как обнаружилось полезное воздействие на здоровье эскимосов, которые потребляют омега-3 в больших количествах и у которых не случаются инфарктов, она не переставала вызывать любопытство ученых. Это постоянный предмет многочисленных исследований в различных областях: сердечно-сосудистых, поведенческих, неврологических. Представим краткое изложение основных моментов.

- В клетках миокарда (мышечные волокна сердца) омега-3 влияет на их сокращаемость. Высокие дозы ЭПК и ДГК также используются для предотвращения риска внезапной смерти от фибрилляции желудочков при постинфарктном периоде.
- В тромбоцитах жиры омега-3 замедляют выработку тромбксана А2 (тромбогенный элемент, поскольку способствует агрегации тромбоцитов), производимого вторичными кислотами омега-6.
- В мембранах нейронов они способствуют высвобождению нейромедиаторов, таких как серотонин и дофамин, которые очень влияют на настроение и тонус. Их недостаток вызывает депрессию и болезнь Паркинсона соответственно. Недостаток омега-3 часто наблюдается в мозге животных и людей (что констатируют посмертно) в ситуациях церебральной дегенерации (в том числе при болезни Альцгеймера) до такой степени, что возникает вопрос, может ли достаточное и регулярное потребление омега-3 являться профилактикой (среди прочего) раннего старения мозга.
- В клетках печени (гепатоцитах) жиры омега-3 регулируют синтез триглицеридов (ТГ), других липидов в крови, отличных от холестерина, увеличение которых связано с повышением сердечно-сосудистых рисков. Это причина, по которой омега-3 из расчета 1 г в день часто используется в медицинской практике для снижения слишком высокого уровня ТГ (выше 2 или 3 г на литр), когда не достаточно просто соблюдать определенные правила питания в течение 2–3 месяцев (ограничение в сахаре и алкоголе, контроль потребления фруктов, которое не должно превышать трех в день, потеря веса при необходимости, увеличение физической активности).
- В пигментных клетках сетчатки жиры омега-3 помогают улучшить остроту зрения. Это касается ДГК, поэтому всем необходимо принимать ее в достаточном количестве каждый день (250 мг/день) и особенно беременным женщинам в третьем триместре беременности для нейросенсорного и ретинального развития будущего ребенка. В течение первого года жизни ребенок будет получать его с молоком матери при условии, что она потребляет достаточно омега-3 (рапсового масла и жирной рыбы). Именно поэтому беременным женщинам рекомендуется употреблять от 1 до 2 столовых ложек рапсового масла в день, есть жирную рыбу 1 раз в неделю (различные виды рыбы) и продолжать следовать данным рекомендациям во время грудного вскармливания.

Большинство детских смесей также обогащены омега-3 (из расчета 6–11 мг ДГК на 100 мл). Кроме того, исследования пытаются выяснить возможную роль больших добавок ДГК в предотвращении ВМД (возрастной макулярной дегенерации): ДГК будет работать наряду с каротиноидными пигментами (лютеин и зеаксантин), участвующими в правильном функционировании стержней сетчатки.

- Есть вероятность, что в функционировании клеток головного мозга жиры омега-3 способствуют замедлению раннего физиологического старения (из-за ожирения, атеросклероза или различных патологий), что вызывает постепенную потерю функций реакции, концентрации, запоминания. Омега-3 в обычных и достаточных количествах может задержать эти процессы.
- Существуют предположения, что при функционировании и делении клеток омега-3 может замедлить развитие опухолевых клеток и воспалительных механизмов, которые они поддерживают. С этой целью они противодействуют омега-6, которая в высоких дозах, наоборот, способствует развитию этих клеток.
- В сердечно-сосудистой системе. Почти все наблюдательные исследования показывают снижение сердечно-сосудистых, коронарных ухудшений и смертности от инфаркта миокарда на 30–40% при высоком потреблении АЛК, ЭПК, ДГК. Три крупных интервенционных исследования повышенного потребления ДГК и ЭПК показали значительное снижение риска смертности после инфаркта. Это может быть связано с уже доказанным антиаритмическим эффектом в случае потребления ЭПК и ДГК и даже гипотензивным в случае АЛК.

### ОМЕГА-3 И ОЖИРЕНИЕ

В ходе исследований животных и людей определенное количество данных предполагают потенциальное использование жиров омега-3 с целью профилактики в области ожирения и вызываемого им воспалительного синдрома. ЭПК и ДГК могут уменьшить пролиферацию адипоцитов, стимулируя их окисление и снижение липогенеза (в отличие от омега-6, который стимулирует его). Кроме того, ЭПК и ДГК уменьшают хроническое воспаление жировой ткани. Иными словами, рекомендуется включить омега-3 в меню для похудения.

По всем этим причинам омега-3 следует считать полезным и необходимым элементом для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, рака и нейродегенеративных заболеваний. Интегрированные в клеточные мембраны клеток основных органов, таких как нейроны головного мозга, сердца, печени, тромбоцитов, мышц, они облегчают их функционирование и борются с воспалительными и дегенеративными процессами.

Жиры семейства омега-3 должны действовать вместе с омега-6, поскольку оба данных вида жиров используют одни и те же ферменты (десатуразы и элонгазы) для своих метаболических процессов. Избыток одного приводит к дефициту другого, делая режим питания несбалансированным. Поэтому мы должны потреблять

как продукты, содержащие омега-3, так и те, которые содержат омега-6, стараясь максимально поддерживать соотношение омега-6 / омега-3, равное 5:1. В настоящее время это 10–15 к 1, из-за дефицита омега-3.

### ПОЧЕМУ ФРАНЦУЗСКОЕ НАСЕЛЕНИЕ ИСПЫТЫВАЕТ НЕДОСТАТОК ОМЕГА-3?

Все очень просто: потому что продукты, содержащие омега-3, редко используются в нашем рационе. Жиры омега-3 содержатся главным образом в рапсовом, ореховом, соевом и льняном маслах<sup>1</sup>, которые до сих пор потребляются в малых количествах, предпочтение отдается подсолнечному и оливковому (которое также очень полезно) маслам. В 2015 году во Франции было продано 130 миллионов литров подсолнечного масла, 73 миллиона литров оливкового масла, 29 миллионов литров рапсового масла и только 1,5 миллиона литров масла грецкого ореха (источник: сайт *leshuilesvegetales.fr*). Кроме того, французская кухня не содержит много жирной рыбы, в отличие от немецкой и финской (сельдь), норвежской и шведской (много лосося). Поэтому нам просто необходимо заново открыть для себя удовольствие от употребления сардин, сельди, скумбрии и лосося во всех их формах.



**Правильная дозировка омега-3: от 2 до 3 г в день — от 1,5 до 2,5 г АЛК + 0,5 г ЭПК и ДГК (по 0,25 г каждой).**

## Источники омега-3

### *Источники АЛК (альфа-линоленовая кислота)*

Первый источник — это масла. Как известно, французы готовят в основном с добавлением подсолнечного масла. Однако это масло особенно богато омега-6 и бедно омега-3. АЛК содержится в рапсовом (9%), ореховом (12%) и соевом (7%) маслах.

Иначе говоря, столовой ложки (10 г) рапсового масла было бы достаточно, чтобы обеспечить 0,9 г (или почти 1 г) АЛК. Это очень хороший показатель, так как суточная потребность в АЛК оценивается в 2 г в день. То же самое относится к ореховому и соевому маслам. Не бойтесь использовать их для заправок своих блюд.

<sup>1</sup> Особенно много в льняном масле. Которое очень доступно и производится в России. Прим. науч. ред.

Эта кислота также содержится в льняном (58%) и рыжиковом (40%) маслах. Чайной ложки этих масел достаточно, чтобы покрыть суточную потребность в омега-3. Эти масла очень дороги<sup>1</sup>, очень быстро окисляются. Они ни в коем случае не должны подвергаться нагреванию. Срок их хранения — не более трех месяцев, и их нельзя давать малышам в возрасте до трех лет.

### **Источники ЭПК и ДГК**

Основным источником ЭПК и ДГК является жирная рыба.

На самом деле ЭПК и ДГК содержатся только в жирной рыбе. Она содержит максимум 1 г ЭПК на 100 г и почти 2 г ДГК на 100 г. Ежедневная потребность в ЭПК и ДГК составляет 250 мг в день (около 1750 мг для каждого из них в неделю). Для этого достаточно съедать 100-граммовую порцию жирной рыбы 1–2 раза в неделю. Этого вполне хватит, чтобы покрыть ежедневную потребность. Так что смело меняйте свои предпочтения и наслаждайтесь сардинами, макрелью, лососем, сельдью — свежими, консервированными, замороженными или копчеными.

Как же быть, если вы не любите жирную рыбу? Не забывайте ежедневно употреблять столовую ложку рапсового масла или небольшие регулярные количества (максимум 1 чайная ложка в день) льняного или рыжикового масла (они содержат от 50 до 60% АЛК). Вы удивитесь, но ваш организм способен преобразовать АЛК в ЭПК и ДГК, к сожалению, теряя при этом большую часть (90%). Именно поэтому гораздо эффективнее получать эти кислоты непосредственно из жирной рыбы, которая естественно богата ими. Но если вы не любите рыбу, вам следует присмотреться к полезным маслам, богатым АЛК, и ваше тело самостоятельно преобразует ее в ЭПК и ДГК (но мы еще раз предупреждаем вас, это очень трудоемкий для организма процесс). Существует также раствор рыбьего жира в форме капсул, который содержит в среднем 1 г омега-3, разделенного на 500 мг ЭПК и 500 мг ДГК (эквивалент 100–200 г жирной рыбы).

<b>Содержание омега-3 в рыбе, включая альфа-линолеовую кислоту (АЛК) и ее производные ЭПК и ДГК</b>				
<b>В 100 г</b>	<b>Жиры (г)</b>	<b>Омега-3: АЛК (г)</b>	<b>Омега-3: ЭПК (г)</b>	<b>Омега-3: ДГК (г)</b>
Лосось, приготовленный на пару	11,5	0,29	0,64	1,11
Копченый лосось	9,53	0,24	0,65	0,8
Консервированные сардины с оливковым маслом	11,2	0,07	1,24	1,69

<sup>1</sup> В России льняное масло доступно по цене. Прим. науч. ред.

В 100 г	Жиры (г)	Омега-3: АЛК (г)	Омега-3: ЭПК (г)	Омега-3: ДГК (г)
Запеченная или жареная скумбрия	15,8	0,23	0,8	1,34
Копченая сельдь	11,1	0,09	2,84	1,06
Рекомендуемая дозировка (для взрослого) <sup>1</sup>	35–40% от общей энергетической потребности, то есть от 80 до 100 г жиров в день для взрослого, энергетическая потребность которого 2000 ккал в день	1 г день	250 мг в день (0,25 г)	250 мг в день (0,25 г)

Источники: Таблица пищевого состава продуктов *Squal*, 2016 г.

<sup>1</sup> Обновленные данные рекомендуемого потребления жирных кислот, отчет ANSES, научное издание, май 2011 г., с. 252.

## Пищевой холестерин

### *Расставим все точки над <<и>>*

Все считают холестерин заклятым врагом номер один! Не слишком ли? Бедные продукты с высоким содержанием холестерина, которые ненавидят за то, что они осмелились принести в организм человека молекулы, которые вредят сердцу и вызывают сердечный приступ! Несчастные яйца (чье среднее потребление составляет всего 3–4 в неделю, в том числе из выпечки) и несчастная печень (ведь некоторые едят ее только раз в месяц), ведь их винят во всех бедах за то, что они повышают уровень холестерина в крови. Все эти факты — не более чем заблуждения, которые заставляют нас отказываться от исключительно питательных элементов.

### *Роль холестерина в вашем организме*

Как бы ни было удивительно, холестерин полезен для организма. Настолько полезен, что организм сам производит его, чтобы обеспечить постоянный запас. Все клетки производят его, но лидирующую позицию занимает печень. Именно в нее попадает холестерин после переваривания продуктов и из клеток, и именно она производит большую его часть и затем выпускает его в кровь, чтобы удовлетворить клеточные потребности. Потому что такая потребность действительно есть.

- Клетки кожи: под воздействием солнечных лучей UVB клетки кожи используют холестерин для производства витамина D<sub>3</sub>. Затем он попадает в кровь для активации через два последовательных гидроксирования (в печени, а затем в почках), превращаясь в активную молекулу, которая может в полной мере играть роль посредника в фиксации кальция в составе костей (среди прочих).
- Клетки надпочечников (те, которые накрывают ваши почки, как маленькая шляпка) и гонады (яичники, яички): используют холестерин, который получают из печени для производства кортикостероидов и половых гормонов (прогестерон, тестостерон, эстрогены).
- Клетки печени: используют холестерин для производства желчных кислот, которые будут поступать в желчь, а затем в тонкую кишку для облегчения эмульсии, а затем переваривания потребляемых вами липидов.

## Полезный и вредный холестерин

Почему мы употребляем такие понятия, как полезный и вредный холестерин? Потому что необходимо различать холестерин, поступающий из продуктов питания, и холестерин в крови.

На самом деле это одна и та же молекула, имеющая разное происхождение. Когда вы едите пищу, богатую холестерином, она переваривается и затем поглощается слизистой оболочкой кишечника. Холестерин проникает в кровь и в печень, где он оказывается на настоящем заводе по производству холестерина. Печень берет его основные компоненты и, словно по рецепту, вырабатывает собственный холестерин, используя фермент (HMG Co A-редуктазу). Это название я привожу, чтобы акцентировать внимание на том, что статины — препараты, используемые для борьбы с высоким уровнем холестерина, — ингибируют этот фермент.

Затем печень выделяет произведенный ею холестерин в кровь, и теперь это всего лишь небольшая часть общего баланса элементов (30% производимых организмом веществ).

Но, как вы уже знаете, холестерин — это липид, а наша кровь состоит преимущественно из воды, поэтому вполне логично, что ему нужна своя маленькая подводная лодка (мицеллы), чтобы спокойно перемещаться по организму. Такой же эффект получается, если вы попытаетесь смешать масло и воду! Другими словами, холестерин окружен гидрофильными белками (они хорошо взаимодействуют с водой) и циркулирует в вашем организме в форме ЛПНП-холестерина. В таком виде он циркулирует только в вашей крови (в расчете примерно от 1,6 до 2 г на литр в зависимости от возраста), а затем попадает в клетки, постучав в дверь клеточных рецепторов. Как правило, она для него всегда открыта. Он входит и выполняет свою небольшую работу, которая заключается в синтезе витамина D,

стероидов, половых гормонов, желчных кислот и др. в зависимости от того, в каких клетках он находится. После того, как он закончит, его любезно благодарят и провожают до двери. Там он садится на вторую небольшую подводную лодку, которую на этот раз называют ЛПВП-холестерином (примерно 0,4–0,5 г на л), и уплывает по направлению к печени, довольный проделанной работой! Там он продолжает свое путешествие и использует желчь, чтобы проникнуть в кишечник. Он будет либо выведен с калом, либо съеден 100 000 миллиардами ваших кишечных бактерий, которые быстро с ним расправятся, либо будет поглощен вашими кишечными клетками. Можно сказать, что холестерин похож на кошек, у него множество жизней.

Таким образом, в крови есть ЛПНП-холестерин, который доставляет холестерин из печени к клеткам (которые в нем нуждаются), и ЛПВП-холестерин, который покидает наш организм со стулом.

Представьте себе, что произойдет, если завод по производству холестерина в печени увлечется и (или) если клеточные рецепторы холестерина перестанут принимать его или будут принимать меньше необходимого (по генетическим или патологическим причинам). Холестерин ЛПНП будет накапливаться в крови, и, поскольку ему некуда будет выйти, он начнет окисляться и оседать на стенках бактерий, способствуя образованию атеросклеротических бляшек с клеточными остатками и фибриногеном. Именно поэтому мы говорим и о вредном холестерине тоже. На самом деле сам по себе он не является вредным, но когда по генетическим, патологическим или поведенческим причинам возникает его избыток, он откладывается и становится атерогенным! Избыток вредного холестерина коррелирует с сердечно-сосудистыми рисками (особенно коронарными).

Что касается ЛПВП-холестерина, который покидает клетки, чтобы достичь печени, он считается хорошим холестерином, поскольку устраняется. Чем больше его в крови, тем лучше он, считается, защищает нас от сердечно-сосудистых рисков. Наличие уровня холестерина ЛПВП выше 0,60 г на литр очень полезно для вашего здоровья.

### Проверьте свои знания

Сколько холестерина вы потребляете в результате разнообразного и сбалансированного питания?

1 г, 10 г или 50 г?

Ответ: 1 г! Это всего лишь 1% от общего количества съеденных вами жиров!

## Ваш уровень холестерина

### Как правильно читать и понимать результаты анализа крови

Конечно, принимать решения по поводу результата ваших анализов должен врач, но я считаю, что вы также должны понимать, на что обращать внимание. Поэтому, когда вы смотрите на результаты своего теста, вы видите общий холестерин, а также ЛПНП и ЛПВП-холестерин.

- **Общий уровень холестерина:** он соответствует сумме уровней ЛПНП, ЛПВП и  $\frac{1}{5}$  вашего уровня триглицеридов. Этот общий показатель считается «нормальным», если он составляет менее 2,80 г на литр, учитывая ваш возраст и состояние здоровья. В целом он представляет собой сумму двух видов холестерина: ЛПНП (вредного) и ЛПВП (полезного).
- **Уровень ЛПНП-холестерина** (ЛПНП-Х, вредный холестерин): восприятие этого показателя зависит от контекста и количества факторов риска, имеющих у конкретного человека:
  - Если нет сердечно-сосудистого фактора риска: холестерин ЛПНП должен быть менее 2,2 г<sup>1</sup> на литр.
  - При наличии фактора риска: уровень ЛПНП-Х должен быть ниже 1,90 г на литр.
  - При наличии двух факторов риска: уровень ЛПНП-Х должен быть ниже 1,60 г на литр.
  - При наличии более двух факторов риска: уровень ЛПНП-Х должен быть ниже 1,20 г на литр.
  - В случае высокого сердечно-сосудистого риска с недавно перенесенным сердечно-сосудистым кризом или диабетом с почечной недостаточностью: уровень ЛПНП-Х должен быть ниже 1 г на литр.

#### ФАКТОР СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА

Сердечно-сосудистым рискам подвержены следующие категории людей:

- мужчины в возрасте 50 лет и старше, женщины в возрасте 60 лет и старше;
- люди с наследственной ранней ишемической болезнью сердца (инфаркт миокарда или внезапная смерть в возрасте до 55 лет у отца или родственника первой степени мужского пола, или до 65 лет у матери или родственника женского пола);

.../...

<sup>1</sup> В России применяют другие единицы измерения в анализах: ммоль/л. И соответственно цифры будут другие. Прим. науч. ред.

- люди, бросившие курить менее трех лет назад;
- люди, постоянно страдающие от гипертонии (независимо от того, проходит человек лечение или нет);
- диабетики второго типа (независимо от того, проходит человек лечение или нет);
- люди со слишком низким уровнем холестерина ЛПВП (<0,40 г на литр).

- **Уровень ЛПВП-холестерина** (полезный холестерин): фактор риска возникает при его значении менее 0,4 г на литр. С другой стороны, если этот показатель выше 0,60 г на литр, он становится защитным и устраняет фактор риска.

## Что же делать, если у вас слишком много плохого холестерина (ЛПНП-Х) и недостаточно хорошего холестерина (ЛПВП-Х)

Вот, что мы советуем в таком случае:

- Сбросить избыточный вес, если он у вас имеется. На самом деле уже само наличие лишнего веса — фактор риска роста ЛПНП-Х независимо от вашего рациона. Вместе с потерей лишних килограммов вы обязательно сможете снизить уровень вредного холестерина.
- Больше двигаться (физическая активность или спорт), потому что активный образ жизни повышает уровень хорошего холестерина (ЛПВП-Х) и снижает уровень ЛПНП-Х. Нет необходимости выделять на спорт 1 час ежедневно, но периодические активные прогулки дадут свой результат уже через месяц.
- Будьте осторожны и не превышайте суточную дозу потребления сыра в 30 г. Свежий сыр немного менее жирный, чем копченый, но в целом любой вид сыра имеет большое содержание жира.
- Избегайте ежедневного потребления колбасных изделий. Помните, что из всей мясной продукции самыми постными являются вареная ветчина (и сырая тоже) и нежирный бекон.
- Избегайте чипсов и жареной пищи.
- Ешьте меньше сливочного масла и, по возможности, замените его полностью или частично маргарином, обогащенным фитостеролами (Pro Activ®). Вы также можете потреблять маргарин, обогащенный омега-3, например Primevège®. Он не принесет вам фитостеролов и, следовательно, не повлияет на уровень ЛПНП-Х, но, предоставив вам омега-3, он поможет улучшить ваше сердечно-сосудистое здоровье.
- Замените свои сливки жирностью 30% на сливки жирностью 15%.
- Потребляйте в основном полуобезжиренные молочные продукты (а лучше полностью обезжиренные, но они не настолько вкусны). Внимательно читайте

этикетки: молочные продукты с низким содержанием жира содержат его в количестве менее 5%.

- Увеличьте потребление хороших ненасыщенных жиров, отдав предпочтение оливковому маслу холодного отжима (омега-9, витамин Е и натуральные антиоксиданты) и рапсовому, ореховому, льняному, рыжиковому маслам (для омега-3). Постарайтесь ежедневно принимать столовую ложку каждого из них, а также ешьте жирную рыбу, такую как сардины, сельдь, скумбрия и лосось. Хотя бы один или даже два раза в неделю.
- Не забывайте про миндаль. Он имеет много питательных веществ, которые очень полезны для снижения уровня плохого холестерина. Он богат омега-9, витамином Е (хороший антиоксидант, который помогает уменьшить окисление ЛПНП-Х в крови и, следовательно, снизить риск атерогенности), а также фитостеролами. Кроме того, было доказано, что потребление примерно 20 орешков миндаля в день действительно снижает уровень холестерина.
- Избегайте выпечки, печенья и тортов. Предпочитайте печенье типа Petit Veugge® вместо шоколадного и песочного печенья с маслом и шоколадных плиток (особенно на основе кокоса). Идеи десерта с низким содержанием насыщенных жиров: сорбет, «плавающий остров», карамельный крем, яблочный пирог, творог и, конечно, салат из свежих фруктов. Избегайте крем-брюле, шоколадного мусса, тортов, итальянских десертов, таких как тирамису и панна котта (на кремовой основе).

## Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Некоторые продукты содержат вредный холестерин.
2. Все жирные продукты имеют высокий уровень содержания холестерина.
3. Если у вас высокий уровень холестерина в крови, вам не рекомендуется есть моллюсков.
4. Холестерин в пище оказывает большое влияние на уровень холестерина в крови.
5. Если у вас высокий уровень содержания холестерина в крови, вы должны полностью исключить яйца из вашего рациона.
6. Чтобы снизить уровень вредного холестерина в крови, вы должны прежде всего сократить потребление насыщенных жиров.
7. Фитостеролы — это растительный холестерин.

ОТВЕТЫ: 1 — Л, 2 — Л, 3 — Л, 4 — Л, 5 — Л, 6 — Л, 7 — П

## 5 веских причин избегать потребления слишком жирной пищи

1. Если вы едите слишком много жира, в случае недостаточной физической активности набираете вес. Если любите поесть, но при этом хотите оставаться в хорошей форме, вам необходимо заниматься спортом. Если не тратите 300 ккал в день на ходьбу, то придется уменьшить свой рацион, отказавшись, например, от шоколадной булочки после обеда и заменив ее на сочный мандарин!

2. Когда едите слишком много насыщенных жиров, уровень вредного холестерина в крови может возрасти, а с ним через 5–10 лет — и риск сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Когда едите слишком много жира, после еды вас клонит в сон! Высокий уровень триглицеридов в крови приводит к сильной сонливости.

4. Когда едите слишком много жира, то кишечная флора изменяется. Исследования на животных показали, что избыток насыщенного жира (свиное сало) способствует появлению бактерий, подобных Firmicutes, связанных с ожирением, и других бактерий с провоспалительными эффектами. Эти изменения исчезли из организма подопытных, как только избыток этих насыщенных жиров был заменен на омега-3 и омега-9.

5. При употреблении слишком большого количества жира вы облегчаете прохождение через кровь компонентов бактериальных стенок (Lps), которые, как известно, играют важную роль в развитии метаболических и сердечно-сосудистых нарушений, связанных с ожирением (устойчивость к инсулину, жировая дистрофия печени, общее слабое воспаление).

По всем этим причинам необходимо научиться употреблять столько жира, чтобы вы могли чувствовать себя здоровым и счастливым человеком.



### Что необходимо запомнить

- Каждый день необходимо от 80 до 100 г липидов, из которых  $\frac{1}{4}$  — насыщенные,  $\frac{1}{4}$  — полиненасыщенные (омега-3 и омега-6) и  $\frac{1}{2}$  — мононенасыщенные жиры (омега-9).
- Эти липиды в идеале должны обеспечиваться на 50% видимыми жирами (от 40 до 50 г сливочного масла, маргарина, растительного масла, сливок) и на 50% скрытыми жирами (от 40 до 50 г жиров, присутствующих в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, промышленных товарах).
- Вся пища, которую мы едим, вносит свой вклад в функционирование организма в соответствии со своими питательными функциями. Значит, необходимо употреблять в пищу разнообразные продукты, чтобы не допустить дефицита полезных элементов.



## ГЛАВА 4

# Жирные тела, или видимые жиры

Многие продукты и элементы питания содержат жиры (липиды). Не всегда легко узнать, сколько именно жира они содержат и какова его природа.

Чтобы оставаться здоровыми, нужно знать, как питаться вкусно и полезно. Это желание каждого, а я помогу вам в этом. Поэтому мы начнем обсуждать жиры на примере сливочного и растительного масел и сливок, а в следующей главе перейдем к жирам, содержащимся в продуктах питания.

В предыдущей главе мы подробно разобрали, что потребность в видимых жирах составляет от 40 до 50 г в день.



**Правильная дозировка видимых жиров:  
от 40 до 50 г в день.**

### Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Маргарин имеет такую же жирность, что и сливочное масло.
2. Все растительные масла имеют одинаковую жирность.
3. Некоторые растительные масла могут содержать холестерин.
4. Сливочное масло в 3 раза жирнее сметаны.
5. Кокосовое масло — лучшее из всех растительных масел.

ОТВЕТЫ: 1 — П, 2 — П, 3 — Л, 4 — П, 5 — Л

## Сливочное масло

Французы очень любят сливочное масло. В среднем ежегодно они потребляют его 4 кг, и эта цифра продолжает расти. Наибольший успех имеют традиционные формованные масла. Примерно 10–15 лет назад очень популярным было масло с низким содержанием жира, но в течение последних лет потребитель вновь стал обращаться к традиционному маслу — простому, понятному и вкусному продукту. И в конце концов, что может быть лучше, чем качественное сливочное масло?

### *Сливочное масло и его вариации*

Классическое сливочное масло содержит 84% жира и 16% воды. Но существуют также другие вариации масла, каждая со своими характеристиками:

- Сливочное масло экстра (исключительно из свежих сливок): оно должно быть приготовлено не позднее, чем через 72 часа после получения молока или сливок. Пастеризация и последующее взбивание сливок должны происходить не позднее, чем через 48 часов после их сбора. Сливки не должны киснуть и подвергаться какой-либо заморозке. Иначе говоря, это самое лучшее масло высшего качества!
- Сливочное масло с добавлением охлажденных или замороженных сливок: технология приготовления этого вида масла допускает использование охлажденных или замороженных сливок в количестве не более 30%. С точки зрения вкуса оно немного уступает маслу экстра.
- Сливочное масло, приготовленное в маслобойке: масло, производство которого происходит полностью в устройстве под названием маслобойка. Это традиционный способ приготовления масла.
- Сливочное масло из непастеризованного молока или сливок. Так как микробиологические критерии менее строгие в отношении непатогенных микробов, допускается приготовление сливочного масла из непастеризованных сливок. Его срок годности составляет только 30 дней после первоначальной упаковки. Не рекомендуется беременным женщинам и маленьким детям.
- Полусоленое сливочное масло: содержание соли от 0,5 до 3 г на 100 г. Такое масло очень популярно среди бретонцев и норманнов. Очевидно, что оно не рекомендуется при бессолевой диете.
- Соленое сливочное масло: содержание соли в нем более 3 г на 100 г. Это традиционное бретонское масло, более того, соленое масло на бретонском диалекте звучит как «аман», отсюда и известное название «куинь-аман» — бретонский пирог с соленым маслом.
- Сливочное масло с добавками (анчоусы, креветки): такое масло должно содержать не менее 10% молочного жира.
- Сливочное масло для приготовления: предназначено для промышленного производства выпечки и другой продукции. Такое масло содержит не менее 96% жира (вместо 84%). Оно содержит меньше воды, чем масло, предназначенное для потребления в пищу, и является более концентрированным. Это важный критерий для вкуса готовой выпечки и сроков ее хранения.

- Сливочное масло с низким содержанием жира: оно содержит от 15 до 65% жира. Такое масло дополнительно обогащено витаминами А и Е, иначе их содержание будет слишком мало — как минимум в 2 раза меньше, чем в традиционном масле. Производитель добавляет оба витамина в конце процесса, так что в готовом масле их содержится столько же или даже в 2 раза больше, чем в исходном до снятия сливок. Примеры таких продуктов — сливочное масло с низким содержанием жира, которое содержит от 41 до 65% жира, полужирное масло с содержанием жира от 39 до 41% (типа St-Hubert 41®), легкий маргарин для бутербродов, который содержит от 20 до 39% жира (типа Bridelight®, 15–20% жира). Необходимо помнить, что производители заменяют удаленный жир крахмалом, загустителями и эмульгаторами. Также обратите внимание, что при содержании жира ниже 65% масло уже не является пригодным для жарки, поскольку содержит слишком много воды. С таким маслом у вас не получится поджарить стейк на сковороде, вы просто его сварите. Таким образом, чем меньше содержание жира в масле, тем более оно предназначено для употребления в сыром виде, на бутербродах или в уже готовом блюде.

## Состав и пищевая ценность

### Состав

Сливочное масло состоит прежде всего из жира (84%) и воды (16%). Что касается природы находящихся в нем липидов, 70% — это насыщенные жиры, 27% — мононенасыщенные жиры (омега-9) и только 3% — полиненасыщенные жирные кислоты. Другими словами, необходимо помнить, что сливочное масло особенно богато насыщенными жирами. Таким образом, употребление слишком большого количества масла может повысить уровень вредного холестерина, но оно также повышает и уровень хорошего. Вот почему необходимо соблюдать золотую середину: не слишком много и не слишком мало, а около 20 г в день для взрослого со средней физической активностью (соответственно, немного больше для спортивного человека и меньше для человека, ведущего неактивный образ жизни!).



**Правильная дозировка сливочного масла:  
20 г в день.**



Обратите внимание, что сливочное масло дает мало или совсем не дает холестерина. Если содержание холестерина в масле составляет 250 мг на 100 г, это означает, что из порции в 10 г вы получите только 25 мг, что совершенно незначительно по сравнению с 800–1000 мг, потребляемыми каждый день и необходимыми организму. Вы должны привыкнуть рассчитывать потребление элементов из расчета на порцию, а не только на 100 г.

## ПОЧЕМУ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ЖЕЛТОГО ЦВЕТА?

Сливочное масло имеет такой цвет из-за высокого содержания витамина А и бета-каротина — пигмента, естественным образом присутствующего в цельном молоке и концентрированного в масле. Он и придает ему красивый желтый оттенок. В организме бета-каротин превращается в ретинол. Ретинол, тот самый витамин А, — прекрасный антиоксидант, способствующий улучшению зрения. Масло, произведенное летом, более желтое, чем то, которое приготовили зимой, и то же самое относится и к молоку. Чем больше травы ест корова, тем больше каротина содержится в ее молоке. Зимой после длительного пребывания коров на ферме в составе молока достаточно малое количество каротина, и от этого масло становится более бледным. На этикетке товара можно увидеть, что некоторые производители практикуют использование каротиноидных красителей (Е160а и Е160с). Помните, что 20 г сливочного масла в день покрывают 20% ежедневной потребности в витамине А.

## Пищевая ценность

Безусловно, сливочное масло выглядит как очень вредный продукт, ведь оно очень жирное (от 82 до 84% жира), а его жиры являются на 70% насыщенными. Тем не менее это ценный продукт, который стоит пробовать, наслаждаться им и употреблять в небольших дозах (от 20 до 30 г в день для взрослого).

Чтобы понять пищевую ценность сливочного масла, давайте обратимся к информации, указанной на этикетке.

Пищевая ценность классического мягкого сливочного масла 82% жирности		
	На 100 г	На порцию 10 г <sup>1</sup>
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	746/3070	74/307
Белки (г)	0,72	0,07
Углеводы (г) из них сахара (г)	1,27 0,5	0,12 0,05
Жиры (г) из них насыщенные жирные кислоты (г)	82 55,4	8,2 5,5
Пищевые волокна (г)	0	0
Натрий (мг) либо соль (г)	15,5 0,039	1,5 (незначительное содержание) 0,004 (незначительное содержание)

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

Сливочное масло содержит 82% жиров (также называемых липидами). Порция в 10 г содержит около 8 г липидов (10% от вашей ежедневной потребности в них). Почти 70% липидов в масле являются насыщенными. Это означает, что в вашей 10-граммовой порции содержится 5 г насыщенных жиров (необходимо от 20 до 25 г в день, так что это составляет 20% от рекомендуемого количества). В сливочном масле практически отсутствует белок. Если говорить об углеводах, то можно увидеть уже знакомую строчку «из них сахара». Не думайте, что в масле есть сахар, но знайте, что молочная лактоза — часть семейства простых сахаров (также называемых просто сахарами). Поэтому следы сахара, которые вы видите на этикетке сливочного масла, — это вовсе не сахар, а следы остаточной лактозы из молока. В традиционном масле соли нет. В полусоленном или соленном сливочном масле преобладает от 2 до 3 г соли на 100 г, что эквивалентно щепотке соли на порцию 30 г такого масла в день. Следует добавить, что на долю 10 г сливочного масла приходится 75 ккал.

## Как правильно потреблять сливочное масло

Мы рекомендуем есть сливочное масло в таком виде, какое оно есть, с его нежнейшим сливочно-ореховым вкусом! Также можете использовать сливочное масло для приготовления горячих блюд, учитывая, что оно ведет себя крайне нестабильно при нагревании. При температуре выше 130 °C масло темнеет и выделяет кислоты, раздражающие слизистую оболочку желудка (смешайте сливочное масло с небольшим количеством растительного, это облегчит процесс приготовления блюда). Кроме того, при такой высокой температуре происходит разрушение витамина А, так что лучше приберегите его для бутербродов!

По поводу хранения: неудивительно, что сливочное масло рекомендуется хранить в холодильнике при температуре 0–6 °C. Однако оно может быть и заморожено (при –15 °C), и даже в этом случае его пищевая ценность не изменится (витамины А не боятся холода). С другой стороны, лучше избегать заморозки нежирного масла (которое содержит больше воды).

## Правильная дозировка сливочного масла

Правильная ежедневная дозировка сливочного масла в зависимости от возраста						
	Ребенок, 1–3 года	Ребенок, 4–6 лет	Ребенок, 7–10 лет	Ребенок, 11–18 лет	Взрослый	Взрослый, занимающийся спортом
Количество сливочного масла (г) / день	Примерно 10	Примерно 15	Примерно 15	Примерно 20	Примерно 20	Примерно 30

Источник: рекомендации автора.

## Для маленького ребенка

Порцию в 10 г сливочного масла (небольшой кубик) можно распределить среди приемов пищи: с помощью ножа положить небольшой кусочек сливочного масла в пюре, на овощи или мучные продукты. Вы также можете сделать бутерброд с тонким слоем сливочного масла на завтрак. Но не превышайте 10 г за день.

Затем с возрастом вы сможете постепенно увеличивать дозировку, но максимальная доза составит только 20 г даже для взрослого человека.

Будьте внимательны, ведь со сливочным маслом так легко перегнуть палку! Помните, что мягкое масло намного легче намазать на хлеб, соответственно, его понадобится меньше.



### *С какого возраста можно давать сливочное масло детям?*

Можно начинать добавлять сливочное масло в пюре ребенка с 6–7 месяцев, но совсем по чуть-чуть. Не нужно превышать дозу в 5 г в день (половину кубика в 10 г). Помните, что ребенку ежедневно требуется всего лишь от 700 до 800 ккал. Так что остерегайтесь жира и сахара.

## Для взрослого

Если у вас нет проблем со здоровьем, вы можете ежедневно баловать себя утренними бутербродами с щедро намазанными 20 г сливочного масла (30 г для спортсменов).

Если вы сидите на диете, поделите эту порцию пополам и потребляйте только 10 г сливочного масла в день либо купите нежирное сливочное масло. Небольшой совет: чтобы добавлять меньше масла в бутерброды, купите мягкое масло, потому что оно очень легко распределяется по хлебу и нет необходимости вынимать его за 2 часа до приема пищи, ведь оно остается мягким даже в холодильнике.

Если у вас слишком много плохого холестерина (ЛПНП), старайтесь не превышать 10 г сливочного масла в день и сочетать его с маргарином, обогащенным фитостеролами.

Если вы любите сливочное масло и едите больше 20 г в день, не паникуйте. В этом случае вам нужно будет есть меньше сыра и растительного масла.

## Проверьте свои знания

1. Сливочное масло содержит 84% жира.
2. Сливочное масло не является важным источником холестерина.
3. Большинство липидов в сливочном масле — насыщенные.
4. Правильная дозировка для взрослого — 20 г сливочного масла в день.
5. Сливочное масло богато витамином А.

ОТВЕТЫ: 1 — П, 2 — П, 3 — П, 4 — П, 5 — П



### Что нужно запомнить

- Сливочное масло содержит 84% липидов, из которых 70% — в насыщенной форме. Оно также богато витамином А, необходимым для качества зрения. Масло — единственный жирный продукт, содержащий этот витамин от природы.
- Порция в 10 г обеспечивает от 70 до 80 ккал и 10% суточной потребности в витамине А.
- Правильная дозировка составляет 20 г в день для взрослых. Масло желательно употреблять свежим.

## Сливки и сметана

Сегодня по санитарным причинам довольно трудно найти фермерское молоко и приготовить свои собственные сливки. В любом случае вы можете купить их в небольших молочных магазинах (очень вкусные, с 40% жирности, просто совершенные) или в супермаркетах (с содержанием жира 30%, а также более легкие 15% или даже 8% для тех, кто обеспокоен своей фигурой). И стоит пояснить, что сливки очень часто присутствуют во французской кухне!

### Секреты производства

Существует не один, а три разных типа сливок: густая сметана, пастеризованные жидкие сливки и свежие сливки. Все они имеют общий первый шаг в процессе производства — прохождение цельного молока через центрифугу, в результате чего сливки отделяются и остается обезжиренное молоко.

Сливки проходят различные этапы в зависимости от того, что хочет получить производитель:

- Для получения хорошей густой сметаны сливки пастеризуются (чтобы уничтожить болезнетворных микробов). Затем в них добавляют молочнокислые ферменты и нагревают: сливки густеют и приобретают слегка кисловатый

вкус и аромат. Кроме того, на этикетке, в списке ингредиентов можно увидеть «нормализованные сливки и молочнокислые бактерии». Это могут быть сливки 40% жирности (обожаемые профессионалами высокой кухни) или 30% жирности. Срок годности такой сметаны — 30 дней.

- Свежая непастеризованная сметана не подвергается термической обработке, поэтому она даже в холодильнике может храниться только в течение очень короткого времени.
- Для получения жидких сливок, после прохождения молока через сепаратор, они подвергаются стерилизации, а затем охлаждаются. В такие сливки не добавляются молочные ферменты, и потому они остаются жидкими. Они могут храниться до четырех месяцев при комнатной температуре.
- Что касается легких сливок с 15%, даже 8% жирности, удаленный из них жир заменяют загустителями. Фактически в списке ингредиентов для сливок и сметаны с уменьшенным количеством жира вы видите «обезжиренные сливки, модифицированный крахмал, загуститель (пектин), молочнокислые ферменты».

Полезная информация о различных типах сливок			
	Непастеризованные сливки	Пастеризованная сметана	Жидкие сливки
Термическая обработка	Отсутствует	75 °С в течение 15 с	150 °С в течение 2 с
Срок хранения (до вскрытия упаковки)	7 суток при температуре +6 °С (в холодильнике)	30 суток при температуре +6 °С (в холодильнике)	4 месяца при комнатной температуре
После вскрытия упаковки	3–4 суток при температуре +6 °С (в холодильнике)	3–4 суток при температуре +6 °С (в холодильнике)	3–4 суток при температуре +6 °С (в холодильнике)

Источник: числовые значения автора.

## КОКОСОВАЯ ПАСТА

Кокосовую пасту изготавливают из прессованного и концентрированного кокосового молока. Ее широко используют в азиатской, африканской и индийской кухне. Паста имеет неповторимый вкус и поэтому нравится большинству. В области здоровья и питания многие люди думают, что кокосовая паста полезнее, чем молочные сливки. Тем не менее это такой же калорийный и жирный продукт, как и сливки 30% жирности.

С точки зрения насыщенных жиров она даже богаче: их содержится 90% вместо 70%. Поэтому кокосовая паста не очень полезна для здоровья сердечно-сосудистой системы, даже несмотря на то, что некоторые исследования доказывают, что жиры в ее составе в основном насыщенные. Иными словами, мы

.../...

не советуем вам злоупотреблять этим продуктом, оправдывая себя тем фактом, что он имеет растительное происхождение, а ведь все растительное полезно. Если вы хотите съесть более легкую версию, существует кокосовая паста 15% жирности с каррагинановыми загустителями, гуаровыми смолами и кукурузными мальтодекстринами. Кокосовые сливки могут потреблять представители практикующего веганства и те, у кого есть аллергия на белки коровьего молока или полная непереносимость лактозы (люди с частичной непереносимостью могут употреблять небольшое количество лактозы).

Столовая ложка (20 г) кокосовой пасты содержит около 70 ккал и 7 г липидов (почти столько же, сколько маленький кубик сливочного масла в 10 г). Не забывайте об умеренном потреблении. Легкая версия содержит на 30% меньше ккал.

## Пищевая ценность

Во-первых, сливки содержат почти в 3 раза меньше жира, чем сливочное масло, то есть 30% жира (или даже 40% для очень густых сливок). Липиды в их составе — на 70% насыщенные жиры, полученные полностью из цельного молока, как и в случае со сливочным маслом. Они также содержат немного белка и немного лактозы (это сахара, которые вы видите на этикетке). Содержание холестерина в сливках невелико: от 70 до 100 мг на 100 г, или только от 15 до 20 мг на столовую ложку в 20 г. По сравнению с 1000 мг холестерина, которые нам необходимы каждый день, это почти ничего не значит.

Состав сметаны 30 или 15% жирности		
	На 100 г сметаны 30% жирности для хранения на холодных полках магазина	На 100 г сметаны 15–20% жирности для хранения на холодных полках магазина
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	323/1340	171,6/717,28 <sup>1</sup>
Белки (г)	2,47	3,2
Углеводы (г) из них сахара (г)	9,4 2,8	4,6 3,5
Жиры (г) из них насыщенные жирные кислоты (г)	30,5 21,8	15,6 10,2
Пищевые волокна (г)	0	0
Натрий (г) либо соль (г)	26,5 0,066	38 0,095

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

Сметана содержит 65% воды, а остальные 35% — в основном липиды. В ее составе очень мало белков и углеводов (молочной лактозы), за исключением легких сливок, в которые добавлен модифицированный крахмал, чтобы придать им определенную консистенцию. Вот почему в таких сливках содержится немного больше углеводов, чем в традиционных жирных сливках (обратите внимание, что доля лактозы, следовательно, сахаров, остается неизменной).

Этот модифицированный крахмал часто производится из кукурузы и поэтому не содержит глютена. Содержание глютена в продукте обязательно указывается на этикетках.

<b>Пищевая ценность кокосового и коровьего молока, кокосовой воды и нормализованных сливок</b>				
	Кокосовое молоко или кокосовая паста / 100 мл	Цельное коровье молоко / 100 мл	Кокосовая вода / 10 мл	Сливки 30% жирности, для хранения на холодных полках супермаркета / 100 г
Содержание воды (г)	75,1	87,5	95	56,6
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	188/775	65,1/272	17,9/75,1	323/1340
Жиры (г) из них насыщенные жирные кислоты (г)	18,4 16,5	3,63 2,4	0,2 0,18	30,5 21,8
Углеводы (г) из них сахара (г)	3,4 2,1	4,85 4,2	2,88 2,88	9,4 2,8
Белки (г)	1,77	3,25	0,5	2,42
Кальций (мг)	18	120	15,5	76,9

Источник: Таблица питательного состава продуктов Siqua, 2016 г.

## **Правильная дозировка сливок и сметаны**

Столовую ложку легкой сметаны 15% жирности или чайную ложку сметаны 30% жирности можно считать правильной суточной дозировкой.

Действительно, жирная сметана (30% жира) содержит около 60 ккал, 6 г липидов и незначительные следы белка и лактозы. Легкие сливки (15% жира) дают нашему организму только от 40 до 45 ккал и 3 г липидов. Это очень немного! Не стесняйтесь использовать их как украшения для своих блюд, а также добавлять в супы и овощные гарниры. Это маленькая вкусная хитрость, которая поможет

вам и вашим детям есть больше овощей: признайте, что овощи, приготовленные на пару, немного «сухие» на вкус!

Существуют еще более легкие сливки, но являются ли они вообще сливками?



**Можно ли потреблять сливки в большом количестве, не набирая при этом вес?**

Да, это возможно при условии, что вы уменьшите потребление других жиров. Например, станете есть меньше сливочного масла и меньше блюд с сыром и соусом. Кроме того, присмотритесь к сливкам 15% жирности, потому что они содержат только 3 г липидов в столовой ложке, сохраняя при этом весь свой богатый вкус.

### Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Сливки жирнее сливочного масла.
2. Сливки содержат 65% воды.
3. Сливки богаты белком.
4. Сливки содержат сахара и, следовательно, сахар.
5. Сливки богаты холестерином.
6. Столовая ложка легких сливок 15% жирности содержит всего 3 г липидов.

ОТВЕТЫ: 1 — Л, 2 — П, 3 — Л, 4 — Л, 5 — Л, 6 — П

## Животные жиры

### *Жиры наземных животных*

Жиры наземных животных (свинина, говядина, гусь, утка) поступают из подкожной жировой ткани, с внутренних органов и брюшной полости. Их получают путем плавления этих жировых тканей, отделения жира центрифугированием, затем сушки и фильтрации жира. Таким образом получается сало (свиной и говяжий жир), а также жир гуся и утки. Эти жиры до сих пор очень часто используются для производства некоторых продуктов (например, сало для деликатесов и соленых продуктов). Определенные жиры используются на региональном уровне, такие как, например, гусиный и утиный жир на юго-западе.

## **Свиное и говяжье сало**

Свиное сало богато насыщенными жирами с длинной цепью (42%) и омега-9 (34%). Оно может содержать немного омега-3, если свиньи питаются семенами льна (но содержание его очень низкое). В нем также содержится очень мало холестерина (100 мг на 100 г) и витамина Е. Такое сало ранее широко использовалось сельским населением («забивали свинью и готовили на сале»). На севере Франции мы готовим картошку фри на сале, как наши друзья бельгийцы. Сало хорошо выдерживает комнатную температуру и прекрасно ведет себя при жарке. Его проблема лишь в том, что оно богато насыщенными жирами и потенциально может использоваться в слишком больших количествах.

Говяжье сало (из говядины или баранины) имеет состав, очень близкий к свиному, но используется гораздо реже.

## **Гусиный и утиный жир**

Гусиный и утиный жир содержат большое количество омега-9 (53%), немного насыщенного жира (27%), немного омега-6 (10%) и еще меньше омега-3 (только 0,5%). Бедные насыщенными жирами, они представляют большой интерес с точки зрения питательности, чем свиной и говяжий. Кроме того, они содержат немного холестерина (100 мг на 100 г) и витамина Е (2,7 мг на 100 г). Их широко используют на юго-западе Франции, в том числе для приготовления рагу. Обратите внимание, что пища, приготовленная с гусиным или утиным жиром, очень калорийна: почти 100 ккал на порцию 10 г!

## ***Жиры из морских животных***

Рыбий жир получают плавлением, затем центрифугированием или экстракцией жира растворителем (гексаном). Рыбий жир необходимо очищать, удаляя любые тяжелые металлы, которые всегда очень липофильны (они растворяются в жире). Масла, полученные из жирной рыбы, очень богаты омега-3 (ЭПК и ДГК) и поэтому очень чувствительны к окислению. По этой причине капсулы этих масел часто обогащаются витамином Е, мощным антиоксидантным витамином, который защищает эти полиненасыщенные липиды от окисления. Масла рыбьего жира могут быть очень концентрированными и представлять собой настоящие пищевые добавки, даже лекарства. Содержание ЭПК и ДГК широко варьируется от одного продукта к другому. Для дополнения к диете с дефицитом омега-3 идеальным вариантом было бы выбрать добавку, которая содержит не менее 250 мг ЭПК и 250 мг ДГК на капсулу (суточная потребность). Особым случаем является масло печени трески. Когда-то его широко употребляли из-за его богатства витамином D. Сегодня существуют другие способы получения этого витамина (употребление жирной рыбы, добавок). Кроме того, рыбий жир очень богат витамином А, и его регулярное употребление может вызвать передозировку. Поэтому регулярное потребление рыбьего жира не件лезно.

## Растительные масла

В прошлом не было такого разнообразия растительных масел, существовало всего три основных вида: подсолнечное, арахисовое и оливковое. Теперь, после появления на рынке рапсового масла, появились и новые, более или менее экзотические масла: зародышей пшеницы, виноградных косточек, кукурузы, кунжута, орехов, вечерней примулы, кокоса, пальмы и ее ядра и др.

### Секреты производства

Растительное масло, которое вы потребляете, сделано из семян (арахис, подсолнечник, рапс, соя, кукуруза, семена винограда, ядро пальмы...) или плодов (олива, орехи, миндаль, копра, пальма). После очистки и шелушения они измельчаются или прессуются и нагреваются, а затем проходят через большие винтовые прессы. Затем с одной стороны получается масло первого холодного отжима и с другой стороны — паста из жмыха, которую затем дополнительно обезжиривают растворителем, пока не будет получена сухая рассыпчатая смесь для корма крупного рогатого скота.

Масло первого отжима может очищаться или не очищаться. При отсутствии очистки первичное масло подвергается только простому разделению жидкой и твердой фаз, а затем фильтрации. В результате оно сохраняет свой специфический плодовой вкус и первоначальный цвет, но оно также может содержать нежелательные соединения, которые будут вызывать пригорание (неочищенное масло всегда более капризное, чем рафинированное). Оливковое и ореховое масла — самые потребляемые нерафинированные масла, но также можно найти неочищенные масла подсолнечника, рапса, зародышей пшеницы или кукурузы. Без очистки у них отличный вкус, а с питательной точки зрения сохраняют свои витамины и антиоксиданты (полифенолы), поэтому они очень полезны для здоровья.

При рафинировании сырое масло подвергается многочисленным операциям, направленным на устранение всех нежелательных веществ, потенциально ответственных за запах и прогорклость. Таким образом, происходит демодуляция, дезактивация, изменение цвета, депарафинизация и дезодорация. В конце концов, рафинированное масло будет храниться дольше и в лучших условиях. С другой стороны, оно теряет большую часть своего вкуса, витамин Е и каротины (при пигментации первичных масел), а также полифенолы. Обратите внимание, что очистка, однако, не меняет содержание и природу липидов в масле.

#### НОРМАТИВНЫЕ НАИМЕНОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ УВИДЕТЬ НА ЭТИКЕТКЕ

- «Нерафинированное и (или) натуральное масло»: чистое масло, экстрагированное и очищенное механическими средствами. Оно получено .../ ...

исключительно из семян или плодов. Оно не было очищено, отбелено или нейтрализовано химическими средствами.

- «Масло...»: рафинированное пищевое масло из одного семени или одного плода.
- «Растительное масло из...»: смесь пищевых растительных масел.

## Пищевая ценность

Во-первых, все масла содержат почти 100% липидов. Нет более или менее жирного масла. Во-вторых, масла растительного происхождения никогда не содержат холестерина. С другой стороны, они могут содержать фитостеролы — форму растительного холестерина, которая конкурирует в кишечном всасывании с холестерином животного происхождения. Почти все они содержат витамин Е в более или менее важных количествах, но не содержат каких-либо других витаминов, минералов или микроэлементов.

Растительные масла отличаются друг от друга природой своих липидов и их распределением на насыщенные, моновенасыщенные (омега-9) и полиненасыщенные (омега-6 и омега-3). Мы предлагаем различать следующие категории:

- Масла преимущественно насыщенные (насыщенные ЖК представляют более 50% от общего их количества): это кокосовое, пальмовое и пальмоядровое масла. Они застывают при комнатной температуре, выдерживают высокие температуры (используются при жарке) и очень стабильны. Обратите внимание, что пальмовое масло наименее богато насыщенными липидами из всех этих масел (50% от общего количества липидов, против 80–90% для масел кокосового ореха и пальмового ядра). Рекомендуется потреблять умеренно.
- Масла преимущественно моновенасыщенные с содержанием знаменитых омега-9 (они составляют от 60 до 70% липидов в таком масле): оливковое масло, масло фундука, авокадо, сафлора. Арахисовое масло может быть допущено к этой категории, хотя оно содержит меньше омега-9, чем другие. Эти масла хорошо ведут себя при высоких температурах. Рекомендуется потреблять их в сыром или приготовленном виде, не рафинированными после первого отжима. Также мы советуем выбирать именно эти масла для основного рациона.
- Масла преимущественно полиненасыщенные:
  - Богаты омега-6 (более 50% от общего количества липидов): масла подсолнечника, кукурузы, винограда, кунжута. Обратите внимание, что нельзя злоупотреблять омега-6, так как эти жиры уже находятся в организме человека в достаточном количестве. Мы не советуем выбирать эти масла для основного рациона.

- Богаты омега-3 (более 5% от общего количества липидов): масла рапса, сои, грецкого ореха, зародышей пшеницы, вечерней примулы, льняного семени, рыжиковое масло. Подходят для основного рациона, но только в свежем виде. Будьте осторожны: эти масла очень плохо переносят высокую температуру и быстро пригорают.

Что касается масел типа Isio 4<sup>®</sup>, то они представляют собой гармоничную смесь всех различных липидов благодаря присутствию подсолнечного масла, высокоолеинового масла (подсолнечника, богатого омега-9), рапсового масла и небольшого количества пальмового масла. Таким образом, этот тип масла содержит всего понемногу: немного насыщенного жира, большое количество омега-9, немного омега-6 и омега-3. Его потребляют в сыром или приготовленном виде.

## ***Как правильно употреблять растительное масло***

### **В свежем виде или приготовленным на сковороде**

Различные растительные масла дополняют друг друга. Очень важно варьировать их и правильно использовать каждое для разных целей:

- Для заправки рекомендуется использовать в основном масла, богатые омега-3, например рапсовое, рыжиковое, масло грецкого ореха и др., а также не забывайте регулярно использовать оливковое масло.
- Для приготовления используйте подсолнечное или даже арахисовое масло. И конечно, готовьте с оливковым маслом так часто, как только можете. Старайтесь не готовить на маслах, богатых омега-3, потому что при нагревании они теряют свои полезные для здоровья свойства. Это не касается масел, богатых омега-9, таких как оливковое масло, и омега-6, таких как подсолнечное масло. Жирные кислоты этих масел, напротив, прекрасно переносят высокие температуры при приготовлении.

Смешанное масло типа Isio 4<sup>®</sup> можно употреблять как свежим, так и для приготовления пищи.

### **Использование фритюра**

Жарка во фритюре или на сковороде при 130 °C отличается от глубокой жарки при 180 °C или даже 220 °C (во фритюрницах без термостатического контроля). Первый случай требует утилизации растительного масла после его использования, поскольку на воздухе оно очень быстро окисляется под воздействием тепла. Во втором же случае масло может использоваться от 10 до 15 раз подряд, но речь идет только о маслах, относительно бедных полиненасыщенными жирами. Во время глубокой жарки происходит много биохимических реакций.

- Пища теряет воду. Этот выпуск воды проветривает масляную ванну, способствуя кипению масла. Это явление необходимо контролировать, поскольку оно увеличивает риск разбрызгивания горячего масла.
- Пища принимает в себя липиды из жарочной ванны. Например, чипсы содержат от 40 до 50% жира, тогда как картофель фри, поверхность которого менее подвержена воздействию масла, содержит «только» 15% жира.
- Пища отдает часть своих липидов в ванну для жарки. Эти липиды подвергаются явлениям окисления и трансформации. Чем больше используется фритюр, тем больше проявляются эти процессы.
- Масло также теряет некоторые свои питательные вещества: витамин Е и бета-каротин, содержащиеся в натуральных маслах, частично разрушаются.

### ВОСЕМЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ЖАРКИ ВО ФРИТЮРЕ

- Используйте только растительные масла, подходящие для жарки: особенно рекомендуется арахисовое, подсолнечное и рафинированное оливковое масла. Другие масла<sup>1</sup> не рекомендуется использовать для жарки, лучше воспользоваться ими в качестве заправки.
- Используйте термостатическую фритюрницу, чтобы температура не превышала 180 °С.
- Не используйте одно и то же масло более 15 раз. Примеси, образующиеся после каждой жарки, способствуют изменениям масла во время следующего нагревания, очень важно проводить фильтрацию после каждой жарки.
- Когда масло необходимо заменить, оно должно быть заменено полностью, а не частично.
- При нагревании не ждите появления пара. На этикетке каждого масла указана температура, которую нельзя превышать, в зависимости от его типа.
- Не смешивайте разные масла.
- Соблюдайте соотношение масла и пищи 6:1.
- Между приготовлениями картофеля фри держите масло вдали от источников тепла и света.

## Разнообразие растительных масел

### Миндальное масло (сладкое)

Миндаль от природы богат омега-9, витамином Е и антиоксидантами, поэтому все эти микроэлементы присутствуют и в миндальном масле, которое необходимо

<sup>1</sup> Самая высокая температура дымления у масла авокадо и рисового масла. Чем выше точка дымления, тем более предпочтительно масло для жарки. Прим. науч. ред.

употреблять сырым. Также миндальное масло прославилось своими косметическими свойствами, оно прекрасно смягчает кожу и часто входит в состав косметических кремов.

## Арахисовое масло

Арахисовое масло изготавливают из арахиса, и почти всегда оно рафинированное. В неочищенном виде может содержать следы белка, и в таком случае его запрещают людям с аллергией на арахис. Масло очень интересно с точки зрения питательности, потому что оно богато омега-9 (но немного меньше, чем оливковое масло) и витамином Е (1 мг на столовую ложку в 10 г, что составляет 10% от суточной потребности). Арахисовое масло очень универсально (и в качестве заправки, и для приготовления блюд), и очень часто его используют в Африке. Недостатки масла: поскольку оно также содержит насыщенные жиры, то не помогает ограничить их потребление. Кроме того, не содержит омега-3. Мы рекомендуем использовать это масло именно для приготовления еды.

## Аргановое масло

Извлеченное из плодов арганового дерева, такое масло делают в основном в странах Магриба. Это эталонное масло берберских популяций, которые используют его специально для косметических целей (для волос и кожи), потому что оно исключительно богато антиоксидантами и полифенолами. Аргановое масло — одно из богатейших масел по содержанию витамина Е (около 60 мг на 100 г). Его липиды — в основном омега-9 и 6, не содержит жиры омега-3. Аргановое масло стоит довольно дорого (в 10 раз дороже обычного масла). Наша рекомендация: используйте его в очень небольших количествах и только в качестве заправки.

## Рыжиковое масло

Рыжиковое масло изготавливают из семян рыжика, растущего в Северной Европе (его также называют мелким льном), оно очень богато омега-3 (содержит почти 40%, то есть в 3–4 раза больше, чем рапсовое или ореховое масло!). Одной чайной ложки в день достаточно, чтобы покрыть почти всю суточную потребность в омега-3 (от 2 до 3 г в день). Оно плохо переносит высокие температуры, его нужно потреблять сырым как заправку к блюдам. После открытия храните в холодильнике.

## Сафлоровое масло

Сафлоровое масло производят из семян растения, называемого сафлором красильным, особенно богато омега-6 и содержит значительное количество витамина Е. Рекомендуется потреблять в сыром виде и дополнять маслом, богатым омега-3. С точки зрения питательности это масло менее интересно, чем подсолнечное.



***Витамин Е очень полезен для здоровья благодаря своим антиоксидантным свойствам. Какие растительные масла содержат его в большом количестве?***

Масло зародышей пшеницы очень богато витамином Е: столовая ложка покрывает суточную потребность в нем (от 12 до 13 мг), но следует также соблюдать осторожность и не забывать потреблять масла, богатые омега-3 (рапсовое, ореховое, соевое, рыжиковое), потому что масло зародышей пшеницы не содержит жиров омега-3. Другие масла, богатые витамином Е: аргановое (отличающееся своей высокой стоимостью), подсолнечное, рапсовое — столовая ложка (10 г) покрывает от 30 до 40% суточной потребности в витамине Е.

## Кокосовое масло

Это масло состоит практически полностью из насыщенных жиров (85% его липидов), и оно не содержит витамина Е. С точки зрения питательности масло не представляет особого интереса. Чаще всего используют для жарки (вы, вероятно, помните хлеб *Végétaline*®, приготовленный из копры — высушенной мякоти кокосовых орехов). На самом деле кокосовое масло применяют в основном в косметических целях (знаменитый *Морoi*).

## Рапсовое масло

Масло получают из рапса и чаще всего продают рафинированным, но иногда попадает и в нерафинированном виде. Основная ценность состоит в его богатстве омега-3 (8%). Поэтому этот тип масла следует употреблять ежедневно, ведь в нашей еде омега-3 почти отсутствует. Одна столовая ложка рапсового масла дает почти 1 г омега-3, что составляет 50% от суточной нормы. Кроме того, содержит антиоксидант — витамин Е (в неочищенном виде): 3 мг на столовую ложку (от 25 до 30% суточной нормы).



***Какие растительные масла нужно иметь на кухне?***

Обязательно на вашей кухне должно быть оливковое масло (из-за его вкуса и невероятного богатства омега-9 и антиоксидантами, особенно если оно нерафинированное — рекомендуем потреблять его преимущественно в сыром виде) и рапсовое масло (из-за содержания омега-3). Эти масла непременно стоит иметь у себя дома, даже если у вас есть смешанное масло типа *Isio 4*®, так как в любом случае оно содержит меньше омега-3, чем рапсовое.

## Хлопковое масло

Хлопковое масло извлекают из семян хлопчатника, оно особенно богато омега-6 и не содержит омега-3. Богато витамином E. Хлопковое масло широко используют в Африке, потому что оно пригодно для всего: для заправки и для приготовления еды. Имеет немного ореховый вкус.

## Масло зародышей пшеницы

Масло зародышей пшеницы содержит омега-6 и омега-3. Кроме того, оно исключительно богато витамином E (149 мг на 100 г) и антиоксидантными каротиноидами, поэтому лучше покупать нерафинированное масло зародышей пшеницы. Одна столовая ложка этого масла покрывает суточную потребность в витамине E (12 мг)! Из-за богатства антиоксидантами масло также можно использовать для косметического ухода за кожей и волосами. Рекомендуем использовать его в качестве заправки к блюдам.

## Льняное масло

Льняное масло производят из семян льна, имеет исключительно большое количество омега-3 (50–55%). Это самое большое количество омега-3 среди всех растительных масел (ореховое масло содержит не более 13%). По этой причине льняное масло очень быстро окисляется. Одна чайная ложка содержит 2,5–3 г омега-3, что даже немного превышает суточную норму потребления! Вот несколько советов для его более длительного хранения: после открытия льняное масло храните в холодильнике и используйте в течение трех месяцев. Используйте только в качестве заправки. Не рекомендуется для потребления детьми младше трех лет. Ни в коем случае нельзя нагревать!

## Кукурузное масло

Кукурузное масло получают из зародышей семян кукурузы, встречается в рафинированном и нерафинированном виде. Особенно богато омега-6 и, к сожалению, не содержит омега-3. Количество витамина E — 13 мг на 100 г. С питательной точки зрения это не самое интересное масло. Рекомендуем потреблять в сыром или немного приготовленном виде, а также комбинировать с маслом, богатым омега-3.

## Масло грецкого ореха

Масло грецкого ореха также можно приобрести в рафинированном и неочищенном виде. Богато омега-3 (12%, на 30% больше, чем рапсовое масло). Но к сожалению, содержание витамина E крайне невелико (всего 2 мг на 100 г). Учитывая его богатство омега-3 (очень быстро окисляющееся), употребляйте его исключительно в сыром виде. Храните в течение короткого времени в защищенном от света месте.

## Оливковое масло

Это масло, особенно в версии extra virgin, — жемчужина средиземноморской диеты! Лучшее оливковое масло производят на Крите, в Испании и Италии.

### *Виды оливкового масла*

---

Названия оливкового масла строго регламентированы.

- Наименование «оливковое масло virgin» обозначает оливковое масло, которое было получено из плодов оливкового дерева механическими или физическими процессами, при которых масло не подвергалось никаким изменениям или какой-либо обработке (в том числе тепловой), кроме промывки, декантации, центрифугирования и фильтрации. Качество оливкового масла зависит от уровня его кислотности (содержание свободных жирных кислот и никак не связано с кислым вкусом) и его органолептических свойств:
  - оливковое масло extra virgin (первого холодного отжима) (кислотность <0,8 г на 100 г), прекрасный вкус;
  - оливковое масло virgin высшего качества (кислотность <2 г на 100 г), отличный вкус;
  - оливковое масло virgin первого отжима (кислотность <3,3 г на 100 мл).
- Рафинированное оливковое масло (pure): оливковое масло, полученное путем рафинирования масла virgin (кислотность ≤ 0,5 г на 100 г).
- Масло второго отжима (romace): масло, полученное путем рафинирования неочищенного масла из оливкового жмыха (кислотность <0,5 г на 100 г).

Кроме того, во Франции существуют местные наименования оливковых масел.

**Будьте внимательны:** только обозначение «масло первого холодного отжима» не гарантирует вам превосходное качество вашего масла. Все также зависит от качества плодов: если они были ферментированы или испорчены, масло не будет вкусным.

### *Пищевая ценность*

---

Оливковое масло — самое богатое по содержанию омега-9 (оливковая кислота). Оно содержит очень мало насыщенных жиров, совсем небольшое количество омега-6, и в нем почти нет омега-3. Потребляют в основном из-за его богатства жирами омега-9, которые обеспечивают профилактику рисков сердечно-сосудистых заболеваний. Оливковое масло также содержит витамин E, но его количество не очень велико по сравнению с другими маслами (около 20 мг на 100 г, и даже меньше, если масло рафинированное).

В первичном оливковом масле есть дополнительные питательные элементы, собранные в так называемую неомыляемую фракцию (менее 1% продукта), которые включают стерины, полифенолы, токоферы (активная фракция витамина E), каротиноиды, углеводороды, воски, свободные жирные кислоты и др. Эта фракция играет главную роль в аромате оливкового масла. А свой красивый зеленоватый цвет оливковое масло получает благодаря хлорофиллу. Некоторые придают этой неомыляемой фракции антиоксидантные свойства, потенциально помогающие средиземноморской диете быть столь эффективной в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и др., но этот факт не был научно подтвержден. Регулярно употребляйте оливковое масло в течение недели и добавляйте масло, богатое омега-3 (рапсовое или грецкого ореха).

## Масло примулы вечерней

Масло примулы вечерней добывают из семян цветка первоцвета (растение из Северной Америки). Оно особенно богато омега-6, а также содержит омега-3. Отличие от других масел состоит в том, что оно содержит простагландины и гамма-линоленовую кислоту (полученную из омега-6) с противовоспалительными свойствами. По этой причине потребление может облегчить артрит и предменструальные боли. Масло также было предметом терапевтических испытаний невропатии у диабетиков. Поэтому его можно встретить в форме таблеток или капсул. Будьте осторожны: избегайте самолечения и поговорите с лечащим врачом, прежде чем употреблять это масло вместе с другими препаратами, например с антикоагулянтами. Для обычного человека без каких-либо заболеваний доза этого масла не должна превышать одну столовую ложку в день в нерафинированной версии.

## Пальмовое и пальмоядровое масла

Эти масла имеют различное происхождение.

Пальмовое масло извлекают из мякоти плодов различных пальм. Своим красным цветом оно обязано наличию каротина. Но этот цвет исчезает при очистке.

Масло пальмового ядра получают из ядра пальмовых плодов, оно имеет светло-желтый цвет. Его состав очень близок к кокосовому маслу.

Эти два масла богаты насыщенными жирами, пальмоядровое масло гораздо больше, чем пальмовое (80% и 50% от общего количества липидов соответственно).

Пальмовое масло, которое подвергается постоянной критике, заслуживает особого внимания. С точки зрения питания оно не настолько уж и плохое, потому что, по общему признанию, содержит больше насыщенных жиров, чем другие масла, но меньше, чем сливочное масло, и больше омега-9, чем масло зародышей пшеницы. Кроме того, его употребляют не в качестве приправы или растительного масла,

а в качестве ингредиента для приготовления различных продуктов, печенья, тортов, соленых и сладких блюд. Потребление насыщенных жиров все равно остается низким. Прежде всего, вы должны знать, что использование этого масла оправдано его физико-химическими свойствами: оно очень хорошо выдерживает высокие температуры, остается стабильным и не вызывает образования трансжирных кислот. Гораздо лучше иметь в рецепте немного пальмового масла, чем трансжиры. Поэтому проблема пальмового масла носит не питательный, а скорее экологический характер, поскольку интенсивное выращивание пальм наносит ущерб девственным лесам и живущим там видам животных.

Поэтому очень важно, чтобы производители действовали согласно хартии устойчивого производства пальмового масла, которая обязывает их соблюдать этические и экологические условия работы и труда.

### Парафиновое масло

В свое время парафиновое масло советовали при запорах, потому что оно выполняло роль смазки. Это масло даже присутствовало в некоторых диетах для похудения. Но мы не рекомендуем употреблять парафиновое масло, потому что оно содержит жирорастворимые витамины (А, D, Е и К) и увеличивает риск их дефицита из-за возникающей при длительном применении мальабсорбции (есть слабительные гораздо более эффективные и без побочных эффектов, например Макрогол).

### Масло виноградных косточек

Как и кукурузное, масло виноградных косточек не очень интересно с питательной точки зрения, потому что особенно богато омега-6, но бедно омега-3 и витамином Е. Можно употреблять в сыром виде или использовать для приготовления пищи при невысоких температурах.

### Кунжутное масло

Кунжутное масло, как и масло кукурузы и виноградных косточек, особенно богато омега-6, но в нем достаточно малое содержание омега-3 и витамина Е. Это масло более интересно из-за своего вкуса, чем из-за питательности. Есть смысл употреблять его в сыром виде или для приготовления.

### Соевое масло

Соевое масло чаще всего продают в очищенном виде, но все-таки можно найти и нерафинированное. Это одно из самых богатых омега-3 масел (7% — чуть меньше, чем в рапсовом масле и в 2 раза меньше, чем в масле грецкого ореха). В нем относительно немного витамина Е (от 10 до 15 мг на 100 г). Как и любое масло, богатое омега-3, лучше его использовать в сыром виде.

## Подсолнечное масло

Подсолнечное масло чаще потребляют в очищенном виде, чем в нерафинированном. Оно богато омега-6, но также обладает исключительным богатством витамина Е (около 60 мг на 100 г). Подсолнечное масло не содержит жиров омега-3. Обратите внимание, что есть разновидность, известная как высокоолеиновое масло (с высоким содержанием олеиновой кислоты), которая особенно богата омега-9 (например, как и оливковое масло, но без специфического вкуса — идеально подходит для включения в смесь масел типа *Isio 4*<sup>®</sup>). Рекомендуется потреблять как в сыром виде, так и для приготовления еды.

## Классификация масел по характеру их липидов

### Масла, богатые насыщенными липидами (в порядке убывания)

/100 г	Энергетическая ценность	Общее количество жиров (г)	Насыщенные жирные кислоты (г)	Омега-9 (г)	Омега-6 (г)	Омега-3 (г)	Витамин Е (мг)
Кокосовое масло	900/3800	100	86,5	5,8	1,8	0	0,29
Пальмовое масло <sup>1</sup>	900/3700	100	49,3	36,6	9,1	0,2	15,9

Источник: числовые значения автора.

<sup>1</sup> Таблица питательного состава продуктов *Ciqual*, 2016 г.

Пальмовое масло само по себе не вредно (см. с. 49). Кокосовое масло особенно полезно для кожи и волос.

### Масла, богатые омега-9 (в порядке убывания)

/100 г	Энергетическая ценность	Общее количество жиров (г)	Насыщенные жирные кислоты (г)	Омега-9 (г)	Омега-6 (г)	Омега-3 (г)	Витамин Е (мг)
Оливковое масло extra virgin	900/3700	100	11,9	71	6,75	0,64	21,7
Масло грецкого ореха	900/3700	100	8,3	72,7	11,7	0,36	28,6
Миндальное масло	900/3700	100	8,2	69,9 <sup>1</sup>	24 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	39,2

.../...

/100 г	Энергетическая ценность	Общее количество жиров (г)	Насыщенные жирные кислоты (г)	Омега-9 (г)	Омега-6 (г)	Омега-3 (г)	Витамин Е (мг)
Масло авокадо	900/3700	100	17,9	50,3	15 <sup>1</sup>	0,55	45,3
Арахисовое масло	900/3700	100	16,6	51,3	24,6	0,16	10,1
Аргановое масло	889/3650	98,7	17,6	43,8	33	0,13	3,6 (62, если нерафинированное) <sup>2</sup>
Сафлоровое масло	900/3700	100	6,69	44,5	13,6	0,1	36,4

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Данные этикетки.

<sup>2</sup> [www.argania.net//](http://www.argania.net//) АРГАНИЯ, La Maison de l'Argania, Париж.

Все эти масла очень полезны для здоровья, потому что организму необходимы омега-9, которые широко известны своим влиянием на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Лидером среди растительных масел, богатых омега-9, по праву признается оливковое масло благодаря своим чудесным свойствам и неповторимому вкусу.

## Масла, богатые омега-6 (в порядке убывания)

/100 г	Энергетическая ценность	Общее количество жиров (г)	Насыщенные жирные кислоты (г)	Омега-9 (г)	Омега-6 (г)	Омега-3 (г)	Витамин Е (мг)
Масло виноградных косточек	900/3700	100	11,2	18,4	64	0,34	9,67
Подсолнечное масло	900/3700	100	10,9	29,4	54,5	0,075	58,3
Кукурузное масло	900/3700	100	12,2	25,9	54,1	1,04	13,2
Хлопковое масло	900/3700	100	25,9	17	51,5	0,2	35,3
Кунжутное масло	900/3700	100	14,9	38,5	39,6	0,38	1,1

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqal, 2016 г.

В продаже легче всего найти подсолнечное масло. Его преимущество в том, что оно богато витамином Е, антиоксидантом, который ограничивает окисление холестерина ЛПНП. Из всех этих масел имеет наибольшую пищевую ценность. Но не следует употреблять только его, поскольку в нем не содержится омега-3. Подходит для приготовления еды и должно быть дополнено оливковым (для омега-9)

и рапсовым маслами (или маслом грецкого ореха или рыжика) в качестве заправки к блюдам.

## Масла, богатые омега-3 (в порядке убывания)

/100 г	Энергетическая ценность	Общее количество жиров (г)	Насыщенные жирные кислоты (г)	Омега-9 (г)	Омега-6 (г)	Омега-3 (г)	Витамин Е (мг)
Льняное масло	900/3700	100	9,19	19,2	13,5	53,3	8,99
Рыжиковое масло <sup>1</sup>	900/3700	100	7,9	35	17	38	30–50
Масло грецкого ореха	900/3700	100	10	15,2	45,1	11,9	1,81
Рапсовое масло	900/3700	100	7,26	55,2	19,3	7,6	27,7
Соевое масло	900/3700	100	14,7	21,9	52	6,89	11,6
Масло зародышей пшеницы	900/3700	100	17,4	12,5	46,9	5,91	149

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

Наиболее часто употребляемое из всех этих масел — рапсовое масло, и это справедливо, потому что оно содержит большое количество омега-3 (8%) и витамина Е (28 мг на 100 г). Если вы хотите увеличить потребление жирных кислот омега-3 (из-за того, что не едите жирной рыбы), вам придется обратиться к маслам, которые еще богаче этими жирами — льняному или рыжиковому (только чайная ложка в день) или маслу грецкого ореха. Если необходимо дополнительное количество витамина Е (особенно в случае сердечно-сосудистых заболеваний), рекомендуется употреблять в пищу масло зародышей пшеницы (1 столовая ложка обеспечивает всю суточную потребность). Этот витамин замедляет окисление холестерина ЛПНП и, следовательно, его отложение в атеросклеротических бляшках в артериях.

## Составное масло Isio 4®

/100 г	Энергетическая ценность	Общее количество жиров (г)	Насыщенные жирные кислоты (г)	Омега-9 (г)	Омега-6 (г)	Омега-3 (г)	Витамин Е (мг)
Масло Isio 4®	900/3700	100	8	62	30	5,5	40

Источник: данные этикетки.

Isio 4® — прекрасное масло для использования дома. Представляет собой смесь рапсового масла (для омега-3), высокоолеинового масла (подсолнечное масло с высоким содержанием омега-9), подсолнечного масла и масла виноградных косточек (для омега-6). Это многоцелевое масло, его можно применять в приготовлении еды, а также такое масло может быть заправкой к блюдам. Содержит достаточно много витамина Е. Небольшой совет: добавьте в него масло, еще более богатое омега-3 (рапсовое, грецкого ореха или даже небольшое количество рыжикового масла).

### А КАК НАСЧЕТ МАЙОНЕЗА?

Майонез — смесь яичного желтка, горчицы и масла с оттенком уксуса, поэтому он обязательно содержит большое количество жиров. В майонезе 75–80% липидов, и природа его жиров во многом зависит от используемого масла. Очевидно, что это довольно калорийный продукт (около 700 ккал на 100 г): в большой столовой ложке майонеза около 150 ккал и это эквивалент полутора столовых ложек растительного масла! Так что майонез стоит употреблять очень умеренно, особенно если он сопровождает картошку фри... ведь мы можем съесть огромный поднос картошки фри с майонезом — то есть 700 ккал за раз! С другой стороны, вполне можно добавить майонез к яйцу вкрутую и салату или свежим улиткам! Как наслаждаться хорошим майонезом время от времени, не расплачиваясь за это набранными калориями? Либо вы потребляете небольшое количество, либо просто выбираете легкий майонез.

Легкий майонез трудно приготовить самостоятельно (потому что все доступные масла — жирные), но с другой стороны, вы без проблем найдете его в магазине. В противном случае все-таки можете попытаться приготовить свой собственный легкий майонез дома:

- С яичным белком: сделайте майонез по классическому рецепту, но в конце добавьте взбитые яичные белки. Такое сочетание позволит приготовить очень легкий и пышный майонез, который будет содержать меньше калорий на одну порцию!
- С обезжиренным творогом: после смешивания яичного желтка и чайной ложки горчицы залейте только половину необходимого масла и замените другую половину творогом. Хорошо взбейте и добавьте лимонный сок.

## Правильная дозировка растительного масла в зависимости от возраста

Общая потребность в жирах (г), в день	Масло (г), в день	Количество ложек, в день
Ребенок в возрасте 1 года: 50	10	2 ч. л., из которых 1 ч. л. рапсового масла
Ребенок от 2 до 3 лет: 50	15	1 ст. л. рапсового масла + 1 ч. л. оливкового масла
Ребенок от 4 до 6 лет: 55–60	15	1 ст. л. рапсового масла + 1 ч. л. оливкового масла
Ребенок от 7 до 9 лет: 65–75	20	2 ст. л. (рапсовое, оливковое масла)
Ребенок от 10 до 14 лет: 80	20	2 ст. л. (рапсовое, оливковое масла)
Подросток от 15 до 18 лет: 100–115	25	2 ст. л. + 1 ч. л. (рапсовое, оливковое масла)
Взрослый: 80 (женщина) 100 (мужчина)	20 (женщина) 25 (мужчина)	2 ст. л. (рапсовое, оливковое масла) 2 ст. л. + 1 ч. л. (рапсовое, оливковое масла)
Беременная (III триместр) или кормящая женщина: 100	25	2 ст. л. + 1 ч. л. (рапсовое, оливковое масла)
Спортсмен: примерно 100	30	3 ст. л. (рапсовое, оливковое масла)
Пожилой человек (более 75 лет): 80	20	2 ст. л. (рапсовое, оливковое масла)

Ч. л.: чайная ложка, ст. л.: столовая ложка. Источник: числовые данные автора.

Примечание: можете заменить рапсовое масло на масло грецкого ореха или рыжиковое.

### Дети

Можно давать растительное масло детям начиная с 6–7 месяцев. Желательно выбирать масло, богатое омега-3, потому что оно способствует развитию мозга. Начните с маленькой чайной ложки рапсового масла, которое вы можете добавить к овощному пюре во время обеда, и также добавьте чуть-чуть масла в вечернее овощное пюре.

### Взрослые

Взрослому человеку требуется около 2 столовых ложек масла в день. Эта цифра также применима к детям от 10 лет, подросткам, беременным и кормящим женщинам, пожилым людям.

Разделите масла, используемые для приготовления (например, подсолнечное или высокоолеиновое) и для заправки готовых блюд (например, нерафинированное оливковое или масло, богатое омега-3). Одна столовая ложка в день одного из этих двух масел покрывает 50% вашей ежедневной потребности в омега-3.

## Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Все растительные масла содержат 100% липидов.
2. Некоторые растительные масла могут содержать холестерин.
3. Наиболее богато омега-9 оливковое масло.
4. Наиболее богато омега-6 подсолнечное масло.
5. Рапсовое масло — одно из самых богатых омега-3 масел.
6. Каждый день вы должны потреблять 2 столовые ложки растительного масла.

Ответы: 1 — П, 2 — П, 3 — П, 4 — П, 5 — П, 6 — П



### Что необходимо запомнить

- Растительные масла помогают обеспечить необходимыми жирами омега-9, омега-6 и омега-3. Взрослому рекомендуется потреблять около 20 г в день в рамках сбалансированной диеты, то есть 2 столовые ложки.
- Идеально, если вы будете употреблять различные масла с разными группами жиров в них, например: оливковое масло (приготовление пищи и заправка блюд) — для омега-9, подсолнечное масло — для омега-6, рапсовое масло (или масло грецкого ореха, рыжиковое или масло зародышей пшеницы) — для омега-3 (заправка блюд).
- Составное масло типа Isio 4® также может быть решением, поскольку оно представляет собой смесь многих масел, но не имеет специфического вкуса!

## Правильная дозировка различных жиров

У всех жиров есть свои положительные качества и недостатки. У каждого из них должно быть свое место во вкусной и полезной диете. Для взрослого человека просто достаточно соблюдать правильную дозировку: около 40 г видимых жиров в день, разделенных между сливочным маслом, маргарином, сливками и растительными маслами.



### Правильная дозировка жиров: 40 г в день.

- **Сливочное масло и (или) маргарин:** около 20 г в день. Сливочное масло обеспечивает наш организм насыщенными жирами (они также полезны и потому необходимы) и витамином А. Маргарин дает ненасыщенные жиры, различные в зависимости от масла, из которого он изготовлен: омега-9, если он произведен на основе высокоолеинового масла, омега-6, если в его основе подсолнечное масло, и омега-3 в случае рапсового масла. Некоторые считают его полезным для здоровья в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (особенно того маргарина, который содержит омега-3). Фитостериновые маргарины не являются продуктом для всей семьи и предназначены для людей с высоким содержанием вредного холестерина в крови.



### Правильная дозировка сливочного масла и (или) маргарина: 20 г в день.

- **Растительные масла:** около 20 г в день (2 столовые ложки). Используйте растительные масла для приготовления еды и заправки готовых блюд. Старайтесь использовать сразу несколько масел, таких как оливковое масло (омега-9), подсолнечное масло (омега-6) и рапсовое масло (или ореховое или рыжиковое масла — омега-3).



### Правильная дозировка растительного масла: 20 г в день.

- Чем меньше содержание жира в сметане и сливках (15% и менее), тем больше можно их потреблять, так как с одной столовой ложкой мы получаем только 3 г жира.

И если эти дозы вам кажутся очень скудными, их определенно можно увеличить. Но вы знаете условие: спорт!



## ГЛАВА 5

# Жиры из продуктов питания, или так называемые «невидимые жиры»

Взрослый человек со средней активностью потребляет от 40 до 50 г скрытого жира в день как части сбалансированного питания, имея правильное распределение между насыщенными, мононенасыщенными (омега-9) и полиненасыщенными (омега-3 и 6) жирами. Мясо, колбасные изделия, субпродукты, рыба, яйца, молочные продукты, промышленные продукты (сладкие и соленые) — каждый вносит свой вклад. Именно поэтому необходимо знать, как правильно и в каких количествах употреблять все эти продукты.

### Колбасные изделия

Французы обожают готовить хорошие, вкусные колбасные изделия и есть в среднем от 35 до 40 г в день. Более четверти населения употребляет не менее 50 г в день. Будьте осторожны: речь не только о колбасе или паштете, но часто и о ветчине. Постараюсь напомнить вам, что не все мясные закуски обязательно содержат много жиров и калорий.

### Пищевая ценность колбасных изделий

/100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Соль (г)	Железо (мг)	Комментарии <sup>1</sup>
Сырые сосиски с потрохами андуейт	225/934	18,8	16,3	1,46	1,67	1 сосиска весит почти 200 г и содержит 470 ккал и 36 г липидов!

.../...

/100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Соль (г)	Железо (мг)	Комментарии <sup>1</sup>
Субпродуктовая колбаса андуйет труа	252/1050	19,7	19	1,97	2,8	1 палка колбасы весит от 500 г до 1 кг. Обычно ее пробуют ломтиками (10 г)
<b>Кровяная и ливерная колбасы:</b>						
из белого мяса птицы, трюфельная, сырая	244/1020	11,3	17,8	1,48	1,9	Кровяная колбаса из белого мяса содержит на 30% меньше жира, чем свиная
свиная, для хранения на холодных полках магазина	297/1230	12,2	27,1	1,29	17,4	
Сосисочный фарш, сырой	323/1340	14,7	29,1	1,39	1,2	Будьте осторожны при приготовлении фаршированных помидоров и перца. Облегчите ваше блюдо с помощью панировочных сухарей
Печеное фуа-гра из утки	526/2170	8,41	54,6	1,11	4,13	Такое же содержание жира, как в паштете из свинины или гусятины, но настолько вкусно!
<b>Ветчина:</b>						
Варено-копченая в ассортименте	125/528	19,5	4,5	2,1	1,02	1 ломтик ветчины весит 50 г, что равно 60–70 ккал, 10 г белков и только 1,5–2 г липидов!
Варено-копченая, парижская, очищенная от кожи, обезжиренная	114/481	21	3	1,87	1,12	
Сырокопченая	225/939	25,9	13,2	5,67	0,97	Сырокопченая ветчина содержит в 2–3 раза больше жира, чем варено-копченая, но она продается в более тонкой нарезке (ломтики по 20 г)
Сырокопченая свиная колбаса Мортаделла	301/1250	15	26,7	2,13	0,8	Достаточно двух прекрасных ломтиков!
<b>Паштеты:</b>						
собственного приготовления	308/1280	14,7	25,5	1,9	6,1	Кусочек паштета весит в среднем 30–40 г, т. е. он дает около 150 ккал и 10 г липидов!
из печени домашней птицы	277/1150	13,8	22,9	1,14	9,19	
в колбасках	290/1210	11	17,1	1,83	1,1	

## Жиры из продуктов питания, или так называемые «невидимые жиры»

/100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Соль (г)	Железо (мг)	Комментарии <sup>1</sup>
Свиной паштет из Мана	415/1720	15,6	37,6	1,28	–	Потребляется в небольших количествах
Кнели из мяса домашней птицы, сырокопченые	189/792	9,37	10,1	0,74	–	Достаточно диетическое мясное изделие
<b>Сосиски:</b>						
Варено-копченые	308/1280	19	25,4	2,14	1,27	Почти все сосиски и колбаски содержат 25–30% жира: достаточно одной штуки (порция 70–100 г)
Франкфуртские	271/1120	13,7	23,4	2	0,91	
Страсбургские	291/1200	12,4	25,9	2,21	1,12	
Копченые колбаски (охотничьи)	397/1640	16	36,6	2,6	–	
Тонкие колбаски для жарки	290/1200	12,7	25,9	2,1	0,65	Максимальная доза колбасок для жарки: 3–4 штуки!
Небольшие острые сосиски	316/1310	13,5	28	1,86	–	
<b>Колбасы:</b>						
Сыровяленая	418/1730	24,2	34,5	4,75	1,27	Почти все из них содержат 35% или 10 г жира (1 столовая ложка растительного масла) в трех ломтиках колбасы!
Испанская копченая	431/1790	23,5	36,1	4,24	1,59	
Салами	467/1940	16,3	41	4,02	1,7	

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Комментарии автора.

## Сосиски и колбаса андуйет

Субпродуктовую колбасу андуйет изготавливают из тонко нарезанных свиных потрохов, которые собирают вместе и перевязывают веревкой. Затем ее солят и помещают в рассол, после чего полученным «фаршем» начинается толстый кишечник свиньи и почти готовые колбасы развешивают для копчения на буковой древесине. Затем происходит небольшое опреснение для регидратации андуйет, после чего колбаса варится в воде. И вот — колбаса андуйет готова! Когда ее достают из емкости для варки, она окисляется при контакте с воздухом и приобретает красивый темный цвет. *Vige* или *Guéméné* — знаменитые производители вкусной колбасы андуйет! Ее едят поджаренной снаружи и горячей внутри, подают в кольцах для закусок или в качестве основного блюда с гарниром из картофеля фри и зеленым салатом.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗНИЦУ МЕЖДУ КОЛБАСОЙ И КОЛБАСКАМИ АНДУЙЕТ?

Колбаски андуьет не подвергаются копчению и могут быть приготовлены из свиных кишок, а также, в зависимости от региона, из сладкой телятины (тимуса). После перемешивания кишечных частей, приправленных солью, перцем, травами и специями, ими начиняют кишку свиньи, а затем готовят в овощном бульоне.

Если вы хотите попробовать колбаски андуьет превосходного качества, вам следует выбирать колбаски с маркировкой «AAAAA». Дружелюбная ассоциация любителей настоящих колбас (*Association amicale des amateurs d'andouillettes authentiques*) отвечает за выбор лучших колбас и сосисок во Франции. В каждом регионе есть свои типичные андуйеты: камбре (из сладкой телятины), шабли (только из свинины), труза, лион и др.

А как насчет питательности? Колбаски андуьет менее жирные, чем другие. Если обычная колбаса содержит 35% жира, колбаса и сосиски андуьет содержат только 16–18% жира. 230 ккал, 18 г жира и 18 г белка содержатся примерно в 100 г колбасы и сосисок андуьет (примерно как один антрекот из мраморной говядины). Таким образом, одна небольшая колбаска андуьет весом в 150 г дает почти 350 ккал и 35 г липидов (3 столовые ложки растительного масла). Это все-таки достаточно большое количество. Не удивительно, что после порции андуьет в сочетании с картофелем фри возникает желание вздремнуть.

Небольшой совет: колбаса андуьет может быть гораздо менее калорийной, чем сосиски, потому что ее можно есть холодной в качестве закуски или в начале трапезы, в виде тонких ломтиков, на тостах или на шампурах, со сладкими или солеными добавками, которые подходят к ее вкусу с дымком, например с инжиром, персиками, абрикосами и др.

## Копченый бекон<sup>1</sup>

Благодаря своему вкусу с дымком и свежей текстуре бекон отлично сочетается с яичницей и тостами на завтрак. Тонкий кусочек бекона часто бывает очень жирным, но вы должны знать, что он может быть таким же вкусным, даже имея меньшее содержание липидов. Имейте в виду, что есть кусочки бекона с содержанием жира менее 5%, которые нужно просто положить на горячий гриль и уже через 2 минуты они будут готовы! Небольшой 10-граммовый ломтик дает вам только 15 ккал и менее 1 г жира (липидов). Проверьте информацию на этикетке продукта — содержание липидов должно быть менее 5 г на 100 г.

<sup>1</sup> ВОЗ рекомендует избегать употребления копченых мясных изделий. Прим. науч. ред.

## ***Кровяная и ливерная колбасы***

Свиная кровяная колбаса и колбаса из белого мяса птицы очень различаются по своему составу и не имеют ничего общего друг с другом, кроме формы колбасы.

### **Свиная кровяная колбаса**

Свиная кровяная колбаса — это варено-копченая колбаса из свиной крови и жира.

Это очень жирный и, следовательно, очень калорийный продукт, содержащий почти 30% липидов и 300 ккал на 100 г (это только небольшая порция!). Полезный совет: избегайте употреблять вместе с картофелем фри.

Свиная кровяная колбаса исключительно богата железом: она содержит в среднем 20 мг на 100 г, и, более того, железо в ее составе лучше усваивается, чем железо, получаемое из растений. Одна небольшая колбаса покрывает суточную потребность женщины в железе (оценивается в 16 мг в день). Известен факт, что большая часть женщин ежедневно страдают от дефицита железа из-за менструации, так что им будет полезно иногда есть кровяную колбасу. Но давайте посмотрим правде в глаза, это будет больше для удовольствия, чем для пользы, ведь чтобы полностью компенсировать недостаток железа, пришлось бы есть кровяную колбасу каждые три дня — что совершенно невозможно, учитывая большое количество жиров и калорий в ней!

### **Колбаса из белого мяса**

Классическая ливерная колбаса состоит из белого мяса (свинина, телятина, птица), жира (свинина или телятина, сливки, сливочное масло) и связующего элемента (хлеб или крахмал, молоко, яйца и др.). Допустимы также различные ароматические добавки (овощи, лук, зелень, соль, перец, пряности, специи). Ее можно употреблять в холодном виде или в виде ломтиков, поджаренных на сковороде. Вы также можете приготовить ливерную колбасу на гриле или разогреть ее в духовке.

В каждом регионе есть своя традиционная ливерная колбаса: в Ретеле (Арденны) в апреле проходит ярмарка ливерной колбасы, которую просто нельзя пропустить. В Нормандии ливерная колбаса богата жирами и крахмалом, но не содержит мяса, на юго-западе она содержит большое количество яиц и ароматических трав, а также, что типично для всей Франции, существует ливерная колбаса с трюфелями и даже небольшим количеством фуа-гра, ее особенно часто подают к новомуднему и рождественскому столу.

С точки зрения питательности ливерная колбаса содержит почти вдвое меньше калорий и жира, чем кровяная. На 100 г в ней 250 ккал, 10 г белков и 20 г липидов. И это прекрасно: вы можете пожарить ломтики ливерной колбасы с кусочками яблок и каштанов!

## Ветчина

### Варено-копченая ветчина

#### *Любимое колбасное изделие французов*

И дети, и взрослые — все одинаково любят ветчину. Она представляет собой основной колбасный продукт во Франции, в среднем приходится 20 г в день (половина ломтика) на человека. Преимущество этого продукта в том, что ветчина не требует длительного приготовления. Свежая ветчина не хранится более двух дней (она приобретает зеленоватый оттенок, что не опасно для здоровья, но такой продукт уже имеет неаппетитный вид и теряет часть своего аромата). Упакованная ветчина хранится намного дольше (около 15 дней), поскольку производители добавляют в нее консервант (нитрит натрия) и антиоксидант. Нужно быть бдительным и следить за нитритом натрия, потому что в слишком больших количествах и при регулярном потреблении он может увеличить риск развития рака желудка и прямой кишки. Но будьте уверены, ветчина не вызывает рак, просто нужно отдавать предпочтение свежей ветчине в разрезе и не есть ее каждый день.

#### ДЕТИ И ВЕТЧИНА

Родители часто испытывают желание накормить своих детей ветчиной во всех ее возможных видах: жареной, в запеканках, с макаронами и с хлебом. Это очень практично и вполне в духе нашего времени: чем быстрее и проще, тем лучше. Но здесь есть некоторые последствия, а именно слишком большое количество соли и скудное содержание железа, а также слишком частое потребление нитритов. Последние, безусловно, присутствуют в очень малых дозах и не представляют опасности в ближайшем будущем. Но если мы уже знаем, что в них нет ничего хорошего для здоровья, разве не стоит ограничить их употребление для своего ребенка? Лучше купить ветчину хорошего качества у мясника и прежде всего научить вашего ребенка есть различные виды мяса, рыбу и яйца. Приемлемое количество ветчины: от 1 до 5 лет — ½ ломтика, от 5 до 10 лет — 1 ломтик в течение дня, старше 10 лет — 2 ломтика в день, как и для взрослого, 2 или 3 раза в неделю.

#### *Пищевая ценность*

Ветчина — не жирный деликатес. Все зависит от вида. Обезжиренная ветчина без кожи содержит всего 2–3% жира. Нарезанная ветчина содержит кожуру — и жир, который идет с ней, — но вы можете снять ее и есть только постную часть. Скажем, ветчина, которая тает во рту, может содержать до 6% липидов, и это все равно довольно небольшое содержание по сравнению с большинством мясных деликатесов, которые содержат от 20 до 40% липидов.

Пищевая ценность ветчины. Как расшифровать информацию на этикетке							
Обезжиренная ветчина без кожи в вакуумной упаковке	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Жиры (г)	Из которых насыщенные жирные кислоты (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	Из которых сахара (г)	Соль (г)
На 100 г	105/441	2,5	1	20	0,5	0,5	1,8
В нарезке (42,5 г)	44/187	1,1	0,4	8,5	0,2	0,2	0,77
% рекомендуемой суточной нормы на ломтик	2	2	2	17	<1	<1	13

Источник: данные этикетки. Состав: свиная ветчина, бульон, соль, кукурузная декстроза, натуральные ароматизаторы, консервант — нитрит натрия, антиоксидант — аскорбат натрия.

Информация на этикетке гласит, что ломтик ветчины дает почти 9 г белков (суточная потребность в белке — 60–80 г). Вес, который указан на упаковке нарезанной ветчины, составляет 42,5 г. Это 17% вашей ежедневной потребности в белке, или равно половине стейка. Вы также видите: содержание липидов — 1,1 г, что совсем немного. Кроме того, насыщенные жиры составляют только 30% жиров в ветчине, и это вполне нормально, потому что свинина — мясо, также богатое омега-9. Небольшое количество углеводов поступает от декстрозы, которую производитель, возможно, добавляет в маринад. В ветчине собственного производства углеводы и вовсе отсутствуют. Глядя на список ингредиентов, вы можете увидеть нитритную соль (консервант) и аскорбат натрия (антиоксидант), их добавляют, чтобы ваша ветчина в вакуумной упаковке могла храниться целый месяц.

Небольшой совет: не стоит ежедневно заменять ветчиной мясо или рыбу, потому что, несмотря на то, что в ней не много жира и достаточное количество белков, она все же очень соленый продукт с низким содержанием железа, а также включает в себя нитриты, потребление которых должно быть ограничено.

### ***Правильная дозировка варено-копченой ветчины***

Два ломтика ветчины эквивалентны небольшому стейку весом в 100 г по содержанию белка. Поэтому вы можете использовать ее как мясную составляющую основного блюда. Но сколько раз в неделю? Советую не более двух или трех раз в неделю (в сыром или вареном виде), зная, что ограничивающим фактором ветчины является не жир, а соль и нитриты.



### Что необходимо запомнить

- Ломтик вареной ветчины дает всего 1–2 г жира, достаточно мало.
- Вы можете съесть два ломтика во время еды, таким образом, съедите количество белков и жиров, которое содержится в постном стейке весом в 100 г, приправленном двумя щепотками соли, но содержащем в 2 раза меньше железа.

## Сырокопченая ветчина

Сырокопченая ветчина готовится с помощью соления и сушки. Она не подвергается варке в процессе приготовления. Такая ветчина немного жирнее, чем вареная ветчина, и содержит около 15% липидов (особенно в жире, который окружает ломтик), а также в 4–5 раз соленее. Тем не менее вы можете компенсировать этот факт, употребляя сырокопченую ветчину в очень тонко нарезанном виде, так будет лучше всего.

Пищевая ценность сырокопченной ветчины							
	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Жиры (г)	Из которых насыщенные жирные кислоты (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	Из которых сахара (г)	Соль (г)
На 100 г	225/939	13,2	5,09	25,9	0,76	0,75	5,67
В нарезке (30 г) <sup>1</sup>	67/282	4	1,5	7,7	Незначительное содержание	Незначительное содержание	1,7
% рекомендуемой суточной нормы на ломтик	3	8	8	15	<1	<1	25

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

Как видите, сырокопченая ветчина в 5–6 раз жирнее, чем обезжиренная парижская.

## Колбасы и сосиски

### Очень жирные колбасные изделия

Давайте не будем скрывать правду: колбасы и сосиски действительно очень жирные. В общем-то, они почти самые жирные в категории деликатесов. В них

содержится в среднем 30% липидов. Другими словами, хорошая сосиска — это 40 г липидов, то есть все липиды, которые вы должны получить из еды в течение дня! Если вы едите сосиски с приличной порцией картошки фри, можете добавить 40 г лишнего жира, то есть придется переварить и усвоить эквивалент 8 столовых ложек растительного масла.

Чтобы не лишать себя удовольствия, нужно просто соблюдать меры предосторожности: избегайте любого другого источника жира во время того же приема пищи, а во время последующего ужина ешьте легкие овощи и фрукты.

## Тур де Франс среди сосисок

### *Страсбургские сосиски*

Страсбургские сосиски — варено-копченое изделие. Они состоят из 100% свинины и свиного жира или смеси свинины и говядины или телятины. По сути это рубленое мясо, приправленное солью, перцем и помещенное в оболочку из бараньей кишки, а затем вареное и копченое на древесине бука. Но, если речь идет о промышленном полуфабрикате низкого качества, оболочку для сосисок делают из синтетических материалов, а также добавляют искусственный ароматизатор бука. Конечно же, такой продукт не сравнится с качественными сосисками из мясной лавки. Будьте внимательны и не варите страсбургские сосиски слишком долго, они уже приготовлены и должны провести в кипящей воде всего 10 минут.

Одна страсбургская сосиска весит приблизительно 70 г и дает приблизительно 200 ккал и 20 г липидов (¼ суточной потребности в липидах).

### *Франкфуртские сосиски*

Франкфуртские сосиски очень похожи на страсбургские. Обратите внимание: если вы покупаете эти сосиски в мясной лавке, вам нужно будет употребить их в течение 2–3 дней, и, конечно, храните их в холодильнике. В вакууме они хранятся дольше из-за консервантов (и да, опять нитритов!).

Одна франкфуртская сосиска весит приблизительно 70 г и дает примерно 200 ккал и 20 г липидов (¼ суточной потребности в липидах). Это одна из наименее жирных сосисок, наряду со страсбургской, у которой такая же питательная ценность.

### *Копченая колбаса морта*

Это особый региональный продукт, который производится во Франш-Конте. Производство такой колбасы должно соответствовать очень строгим требованиям.

Колбаса морто весит в среднем по 400 г каждая (на четверых). Ее также можно узнать по маркировке с контактными данными производителя. Иными словами, это серьезный продукт! Колбасу необходимо готовить приблизительно 30 минут. В качестве гарнира старайтесь не использовать картошку фри, лучше сделайте выбор в пользу круп!

Морто содержит около 300 ккал (порция 100 г) и 30 г липидов (половина суточной потребности в липидах!). Это одна из самых жирных колбас, наряду с колбасой из Тулузы и Монбельяра.

### ***Тулузская колбаса***

.....

Тулузская колбаса также достаточно жирный деликатес благодаря 100%-й фермерской свинине с юго-запада Франции в своем составе (лопатка, окорок и свиной жир), а также соли и перцу — и все это содержится в натуральной свиной оболочке без добавок (ну, конечно же, не всегда, читайте состав на этикетках). Колбаса также нуждается в приготовлении.

Одна тулузская колбаса весит приблизительно 100 г: содержит приблизительно 350 ккал и 30 г липидов (половина суточной потребности в липидах!).



### ***Отличаются ли фермерские колбасы от колбас, произведенных промышленным способом, с точки зрения пищевой ценности?***

.....

Промышленные колбасы могут быть сделаны как из качественных ингредиентов, так и из недорогих продуктов, чтобы снизить стоимость. В этом случае для промышленника выгоднее отдавать предпочтение жиру, а не постной мясной составляющей. Промышленные колбасы жирнее и содержат меньше белка, поэтому они менее интересны с точки зрения питательности. При выборе колбасы нужно сравнить составы и посмотреть на содержание липидов (должно быть ниже) и содержание белков (должно быть выше). Кроме того, в целях длительного хранения производители используют консерванты и нитриты — обычное явление. У фермерского мяса всегда будет более выраженный и натуральный вкус, также будет меньше консервантов (но оно также может содержать нитриты, потому что это традиционный консервант, используемый повсеместно). Фермерские колбасы не всегда менее жирные, менее калорийные или менее соленые — все зависит от рецепта. Но вы точно будете есть натуральный продукт, с меньшим количеством добавок и из более качественного сырья. А это главное!

### *Острые сосиски*

.....

Острые сосиски — истинные королевы барбекю. Вы можете найти сосиски из любого вида мяса (говядина, ягнятина, баранина, свинина, телятина), измельченного и смешанного со многими специями: перец чили, паприка, тмин, кориандр, чеснок. Они должны быть приготовлены на гриле или на сковороде, их бесполезно готовить на шпажках. Это оправдано только для очень жирных сосисок, чтобы немного «облегчить» их во время приготовления. Также, если сосиски фермерские, их нужно как можно быстрее употребить, потому что в фарше бактерии развиваются очень быстро!

Вес одной колбаски для жарки составляет около 70 г: около 200 ккал и 20 г липидов (¼ от суточной потребности в липидах). Это одна из самых жирных колбас, но если просто съедите одну штуку, то ваше потребление калорий будет разумным.

### *Сардельки чиполата*

.....

В отличие от острых колбасок для жарки (которые сделаны в основном из баранины и экзотических видов мяса) сардельки чиполата содержит довольно много свинины, а также соли, перца, ароматических и прованских трав. Но они не менее жирные и зачастую слишком соленые. Рекомендуем готовить их на гриле, нарезанными на небольшие кусочки, и подавать на хлебе с листьями мяты и небольшим количеством горчицы!



*Я часто даю маленькие колбаски своим детям вместе с пюре, правильно ли это?*

.....

Колбасы, безусловно, хороши на вкус, и дети их просто обожают, но они относительно бедны с точки зрения питательных веществ. Мясо, рыба и яйца гораздо лучше обеспечат детей большим количеством белка, железа и витаминов, даже омега-3 и витамина D в случае, если ребенок будет есть жирную рыбу. Детям это необходимо для роста. Так что вы можете давать колбаски время от времени (от 1 до 2 раз в неделю), но не забывайте про остальные продукты!



### **Что необходимо запомнить**

- Одна большая колбаска на обед — это весь жир, который вам нужен в течение дня! Колбаса — вкусный, но жирный продукт. Одна большая (или 2 маленьких) колбаски эквивалентны 3–4 столовым ложкам растительного масла, в основном в форме насыщенных жиров и омега-9.

- Поэтому, когда вы включаете колбасу в свое меню и не превышаете ежедневную дозировку жиров, сопровождайте ее пюре, чечевицей, рисом, пастой, но прежде всего избегайте картошки фри и сыра, а на десерт съешьте молочный продукт и фрукты.

### Мясная закуска рийет

Конечно, в настоящих рийетах Ле-Мана содержатся только натуральные ингредиенты: 100% французская свинина, соль, перец и никаких консервантов. Из-за этого их приготовление занимает длительное время, но в результате рождается восхитительная мясная закуска, похожая на паштет, с тоненьким слоем жира сверху. Она прекрасно подойдет к свежему или поджаренному хлебу, но имейте в виду, что ваш рийет содержит от 40 до 45% жира. Ломтик хлеба, покрытый этой закуской, эквивалентен двум маленьким 10-граммовым кусочкам сливочного масла. Итак, если вы начнете свой прием пищи таким образом, будьте достаточно мудры, чтобы добавить к таким бутербродам салат из овощей (к примеру, помидоры черри прекрасно сочетаются со вкусом рийета) или блюдо с жареным мясом или рыбу с овощами, а на десерт съешьте мягкий творог и салат из свежих фруктов.



*Какое из колбасных изделий самое жирное, а какое самое постное?*

Самое жирное мясное изделие — это закуска рийет! В среднем она содержит 45% жира. Наслаждайтесь ею очень умеренно (30-граммовой порции достаточно, чтобы сделать бутерброд с 30-граммовым ломтиком хлеба). Тем не менее есть более легкие формы рийета, но я уже слышу, как пуристы выступают против такого кощунства. Как правило, продукт с пониженным содержанием жира содержит его на 25–30% меньше, чем эталонный. Это интересно, если вы не едите вдвое больше. Что касается наименее жирного из мясных деликатесов, то это нежирный бекон, содержащий всего 3% жира.

### Колбаса

Чаще всего колбасу готовят на основе свиного мяса и жира, но также могут использоваться и другие виды мяса (говядина, конина, козлятина и др.). Мясо может быть нарублено по-разному, более мелко или крупно. Затем полученную массу солят (3,5 г на 100 г), приправляют ароматическими веществами и ферментами, которые необходимы для созревания сухой колбасы.

Затем полученную смесь помещают в колбасную оболочку. Колбаса обрастает бактериальной флорой, придающей ей аромат и внешний вид, и вызревает

в течение двух месяцев при средней температуре 12–14 °С. Производство колбасы — очень давняя технология, но даже в то время люди уже использовали нитрат натрия или калия для ее соления.

Колбаса содержит от 30 до 35% жира. Учитывая тот факт, что мы крайне редко съедаем палку колбасы за раз, давайте рассмотрим ситуацию с несколькими кусочками. В среднем 3 кусочка колбасы весят 30 г, что соответствует 10 г липидов — эквивалент столовой ложки растительного масла или небольшой порции сливочного. Иными словами, если вы делаете бутерброд с колбасой, нет нужды добавлять масло.

## Правильная порция сосисок и колбасы

### *Практические советы*

Хотя конкретных официальных рекомендаций, регламентирующих порции сосисок и колбасы, нет, их следует употреблять умеренно и изредка. Но так как это значение весьма расплывчато, приведу конкретные цифры:

- Продукты, которые вы едите, могут давать в общей сложности от 40 до 50 г липидов ежедневно (в дополнение к 40 г сливочного и растительного масел, как мы указывали выше).
- Съедая треть или половину большой колбасы (из Морто или из Монбельяра) или две сосиски (франкфуртские, страсбургские, острые колбаски мергез, колбаски чиполата) в качестве основного блюда (порция от 100 до 120 г), вы уже поглощаете всю необходимую порцию жира. Допустимо так делать максимум 2 раза в неделю, не забывая оставить место в своем рационе для мяса, рыбы и яиц!

Кроме того:

- В качестве гарнира избегайте картошки фри, а также сыра и пирожных на десерт.
- Сделайте выбор в пользу чечевицы, овощей или макарон, а на десерт вместо сладостей возьмите йогурт и немного фруктов.
- Старайтесь есть колбасу и сосиски в обед, а не вечером (иначе вы рискуете увеличить запасы ненужного жира).
- Квашеная капуста великолепно подходит к колбасным изделиям, но избегайте дополнять ее копченой грудинкой. Нежирным блюдом являются капуста или картофель в сопровождении ветчины.
- Если вы любите есть колбасу или рийеты перед трапезой, избегайте употребления жирной и особенно сладкой пищи. Дуэт сахара и липидов идеально подходит для того, чтобы выделился инсулин и начал накапливаться жир из этих продуктов.

## НИТРАТЫ, НИТРИТЫ И НИТРОЗАМИНЫ

Нитраты естественным образом присутствуют во многих продуктах (в овощах содержание нитратов может быть до 80%, именно поэтому потребление овощей с нитратами очень велико у вегетарианцев и веганов). В среднем от 200 до 250 мг в день. При попадании в организм нитраты из пищи проникают в кровь и смешиваются с нитратами, выделяемыми организмом (около 80 мг в день). Но под влиянием кишечной бактериальной флоры некоторые из них превращаются в нитриты, которые могут преобразоваться в нитрозамины, которые в свою очередь повышают риск развития колоректального рака (рака толстого кишечника). Именно потому, что колбасные изделия — прямой источник нитритов и, следовательно, потенциально нитрозаминов, — это основная причина, по которой ВОЗ рекомендует не употреблять их в большом количестве. Не волнуйтесь: из-за того, что вы едите время от времени немного колбасы, у вас не возникнет рак. Государственная программа здорового питания не рекомендует съедать более 150 г колбасных изделий в неделю.

### *Основные понятия*

.....

Не давайте детям слишком много ветчины. Многие родители зачастую превышают допустимую норму. Максимальная порция для самых маленьких — ½ ломтика 2 или 3 раза в неделю.

Дети, подростки и взрослые могут съедать 1 или даже 2 ломтика во время приема пищи.

Не давайте мясо, рыбу, яйца и ветчину ребенку в возрасте до 10 лет на ужин, если он уже съел их на обед. С 10 лет дети могут есть мясо (или его эквивалент) два раза в день.

Обращайте пристальное внимание на состояние здоровья во время беременности: не ешьте колбасные изделия после истечения срока годности, указанного на упаковке.

Жирные колбасные изделия (в которых около 30% жира) должны употребляться очень редко, максимум 2–3 раза в неделю (из расчета 14 приемов пищи в неделю). Исключения — вареная ветчина, нежирный бекон и сырая ветчина, так как они содержат в 5–10 раз меньше жира. Но учитывая то, что они очень соленые (около 1 г соли на ломтик), не следует потреблять их ежедневно.

Правильная порция колбасных изделий в зависимости от возраста и других условий			
	Ежедневная порция ветчины	Сосиски, колбасы	Комментарии по поводу потребления ветчины
Ребенок, 1–5 лет	От ¼ до ½ ломтика (15–25 г)	Просто один маленький кусочек колбасы или ¼ часть франкфуртской сосиски для знакомства с новыми вкусами. Максимум один раз в неделю	Ветчина: на обед или ужин (один раз в день). Варьируйте с мясом, рыбой или ½ яйца. Избегайте жирного мяса
Ребенок, 6–10 лет	1 ломтик (50 г)	Крайне редко: 1 франкфуртская сосиска (70 г) — не более 1 раза в неделю	Ветчина: на обед или ужин. Максимум 2 или 3 раза в неделю, чтобы разнообразить рацион мясом, рыбой, яйцами (только один прием пищи в день)
Ребенок старше 10 лет и подросток	2 ломтика	Франкфуртская или аналогичная сосиска (70 г) — максимум два раза в неделю. Для подростков: одна порция из двух сосисок (150 г) в неделю	Ветчина: 2 или 3 раза в неделю, чередуйте с мясом, рыбой, яйцами, которые можно есть с каждым приемом пищи (обед и ужин)
Взрослые и пожилые люди	2 ломтика	Для женщин: франкфуртская или аналогичная сосиска (70 г) — не более двух раз в неделю. Для мужчин: порция двух франкфуртских или аналогичных сосисок (150 г) — не чаще одного раза в неделю	Ветчина: 2 или 3 раза в неделю, чередуйте с мясом, рыбой, яйцами, которые можно есть с каждым приемом пищи (обед и ужин)
Спортсмен	3 ломтика	Порция двух франкфуртских или аналогичных сосисок (150 г) — не чаще одного раза в неделю	Ветчина: 2 или 3 раза в неделю, чередуйте с мясом, рыбой, яйцами, которые можно есть с каждым приемом пищи (обед и ужин)
Беременная или кормящая женщина	2 ломтика	Франкфуртская или аналогичная сосиска (70 г) — не более двух раз в неделю	Ветчина: 2 или 3 раза в неделю, чередуйте с мясом, рыбой, яйцами, которые можно есть с каждым приемом пищи (обед и ужин). Будьте внимательны и всегда проверяйте и соблюдайте срок годности

Источники: данные и комментарии автора, основанные на рекомендациях НССП (Высшего совета общественного здравоохранения), февраль 2017 года. В своем уставе, опубликованном 16 февраля 2017 года, НССП (Высший совет общественного здравоохранения) рекомендует любителям колбасных изделий не превышать 150 г в неделю (менее 20 г в день).



### Что необходимо запомнить

- Не нужно лишать себя колбасы или сосисок, если вы их любите. Просто употребляйте эти продукты правильно: постарайтесь ограничиться одной сосиской (а не двумя) или 2–3 ломтиками колбасы дважды или трижды в неделю.
- Не делайте колбасные изделия повседневным продуктом для себя и своих детей. Очевидно, что к ним вы не должны добавлять жирный гарнир (особенно картофель фри).

## Фуа-гра

Одни считают фуа-гра вкусным, тающим во рту и праздничным блюдом, другие видят в нем лишь больной орган, возникший в результате постыдной эксплуатации животного человеком. Вероятно, каждый останется при своем мнении. Итак, давайте просто проведем небольшой объективный анализ питательного состава этого деликатеса. Фуа-гра, бесспорно, очень калорийный продукт, как следует из названия — это жир, а точнее, 45% жира (столько же, сколько и в рийетах). Такое количество вполне нормально, ведь для того, чтобы получить фуа-гра, маленькую печень птицы заставляют разрастись до невероятных размеров путем насыщения ее жирами в течение нескольких дней в результате огромного притока фруктозы из кукурузы. Это патофизиологическое явление встречается и у любого человека с избыточным весом.

Другими словами, 100 г фуа-гра содержат «скромные» 450 ккал, и если у вас все еще текут слюнки от одного вида прекрасного кусочка фуа-гра, то придется забыть, что он принесет вам почти 100 ккал и эквивалент столовой ложки растительного масла. Да, но не любого растительного масла! Действительно, хорошая новость заключается в том, что жиры фуа-гра в большинстве своем мононенасыщенные. Еще дополню, что 2 ломтика фуа-гра принесут вам те же липиды, что и 2 столовые ложки оливкового масла с добавлением железа, витамина Е и полифенолов. Так что, хоть продукт и калориен, он весьма полезен для ваших артерий (кроме случаев с избыточным весом). Вы можете наслаждаться фуа-гра во время праздничных обедов, но, конечно, не ежедневно.

Полезный совет: если вы решили насладиться фуа-гра, старайтесь избегать других жирных блюд во время этого приема пищи. Вы имеете полное право баловать себя, но умеренно. Не забывайте, что лучшее — враг хорошего.

## Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Все мясные деликатесы жирные.
2. Ломтик ветчины содержит 3 г жира.
3. Три ломтика колбасы дают столько же жира, сколько одна столовая ложка растительного масла.
4. Франкфуртская сосиска содержит столько же жира, сколько и 2 столовые ложки растительного масла.
5. Рийеты содержат 40–45% жира.
6. Бекон содержит только 3% жира.
7. Вареная ветчина в 2–3 раза менее жирная, чем сырая.

ОТВЕТЫ: 1 – Л' 2 – П' 3 – П' 4 – П' 5 – П' 6 – П' 7 – П

## Мясо

### *Пищевые преимущества и питательная ценность*

#### Жирное или не жирное мясо

Мясо — важный компонент рациона, потому что оно обеспечивает белками, гемоглобином, цинком, витаминами группы В, включая витамин В<sub>12</sub>. Во Франции выбор мяса весьма разнообразен: красное мясо (говядина, баранина, конина), белое мясо (свинина, телятина, птица, кролик). Мужчины предпочитают в основном красное мясо, а женщины — белое, так как считается, что оно более постное. Делая такой выбор, они совершают двойную ошибку. С одной стороны, в мясе любого животного есть как жирные части, так и нежирные, например свиные ребрышки могут оказаться более жирными, чем кусочек ростбифа. С другой стороны, белое мясо содержит в два раза меньше железа, чем красное, поэтому почти у каждой второй женщины наблюдается недостаток железа в организме.



***Правда ли, что мясо токсично для нашего организма?***

Нет! Только избыточное потребление красного мяса (более 500 г в неделю) может прямо или косвенно (в случае низкого потребления овощей и фруктов) способствовать повышению риска развития колоректального рака, также принимая во внимание тот факт, что рак — многофакторная

болезнь и основные факторы риска — это табак, алкоголь, ожирение и неблагоприятная генетика. Само по себе мясо не содержит ничего, что могло бы представлять какую-либо опасность для человеческого организма, поскольку оно содержит белки, железо, цинк и витамины группы В. Если вам нравится есть красное мясо, важно сохранять разумность и устанавливать ограничение в 300–400 г в неделю, что эквивалентно 2 или 3 порциям мяса, а остальное — в виде рыбы, яиц или овощей.

Что касается постоянного употребления нежирного мяса, следует признать, что оно все же немного менее вкусное, чем мясо с небольшим количеством жира. Все-таки вкус мяса зависит от наличия жира. Этот факт подтверждают все хорошие мясники. Но, как и с любым другим продуктом, нужно избегать чрезмерного потребления. Определите для себя правильное количество потребления.

Три основных питательных элемента в составе мяса — это белки, железо и витамины группы В. Из куска мяса весом 100 г получаете 20 г белков с отличной питательной ценностью, усвояемое железо (в красном мясе оно содержится в количестве 4 мг на 100 г, это вдвое больше, чем в белом мясе, а также такое железо в 4 раза лучше усваивается, чем железо из бобовых) и множество витаминов группы В (включая витамин В<sub>12</sub>, который встречается только в продуктах животного происхождения). То же самое можно сказать и о других продуктах, таких как рыба и яйца, но по содержанию железа красное мясо — неоспоримый лидер. Содержание жира в мясе зависит от природы кусков туши животного. Иными словами, кусок говядины может быть жирным или нежирным, ровно как и куски свинины, телятины и баранины. С другой стороны, конина всегда постная, как и крольчатина и мясо большинства домашней птицы. Мясо считается жирным, если оно содержит более 15% жира. Жир содержится либо внутри мяса (например, антрекот), либо снаружи, и при желании его можно легко удалить (например, жир из бараньей котлеты):

- постное мясо (от 2 до 9% жира): бифштекс, тонкий филей (поясничная часть, тонкий край), ростбиф, говядина, конина, бургиньон, свиная вырезка, рубленный бифштекс 5% жирности, телятина, эскалоп из телятины;
- мясо средней жирности (от 10 до 14% жира): баранья ножка, антрекот, рагу, жаркое из телятины;
- жирное мясо (от 15 до 20% жира): бараньи отбивные, свиные ребрышки, жареная свинина, шейная часть, рубленный бифштекс 15% жирности; самое жирное мясное блюдо — свиные ребрышки (30% жирности!).



### *Различается ли мясо птицы по жирности?*

Конечно, жирными видами мяса птицы считаются утка (с кожей), курица (более жирное мясо, чем цыпленок) и гусь! Содержание жира в таком мясе близко к 15–17%. Все остальное мясо птицы — достаточно постное

и содержит менее 10% жира: перепела, индейка, цесарка, цыпленок (бедро в 2–3 раза жирнее белого мяса). Знаменитый эскалоп из индейки очень популярен среди женщин, предпочитающих диету, ведь он содержит менее 2% жира! Мясо кролика также очень постное (менее 6% жира). Как правило, следует помнить, что основное скопление жира находится под кожей птиц и животных. Поэтому, если вы хотите съесть немного меньше калорий, придется отказаться от аппетитной хрустящей корочки!

## Субпродукты и дичь

### Субпродукты

Печень — это исключительный продукт: он очень богат белком (20%), содержит небольшое количество жира, много железа (6–15 мг на 100 г!) и витаминов группы В (особенно В<sub>9</sub>). Другими словами, богатое содержание холестерина в печени ни в коем случае не должно помешать вам регулярно ее есть. Сердце, почки и желудок низкокалорийны и богаты белком, поэтому также представляют собой интересные продукты с точки зрения питательности.

### Дичь

Мясо диких животных в большинстве своем постное. Это всегда красное мясо, богатое железом, потому что дикие животные много двигаются, имеют развитые мышцы и совсем немного жира. Отличный пример для неактивного человека!

К примеру, мясо оленя, фазана, зайца, голубя, лани и кабана содержит менее 5% жира!

## Потребление мяса во Франции

Едят ли французы слишком много мяса? На самом деле нет. Последние имеющиеся данные<sup>1</sup> показывают, что в среднем взрослые французы потребляют от 350 до 400 г мяса в неделю за 3–4 раза (в среднем от 80 до 130 г на порцию). К тому же эти цифры имеют тенденцию уменьшаться. И в общем-то это нормально, так как сегодняшний потребитель ищет вкусные продукты, которые сохраняются в течение длительного времени, не требуют особого или даже вообще какого-либо приготовления. Вот почему рубленый бифштекс по-прежнему популярен, в то время как кусочки вареной или тушеной пищи (бургиньон, бланкет, рагу и т. д.) все реже встречаются на обеденном столе. Во Франции наиболее потребляемым мясом является свинина (32 кг в год на жителя), потом следует домашняя птица (26 кг),

<sup>1</sup> Исследование CCAF, 2013.

а затем уже говядина и телятина (24 кг). Конина, кролик и цыпленок встречаются на обеденном столе все реже и реже<sup>1</sup>!

Следовательно, доля потребляемого мяса составляет в среднем от 80 до 130 г, что считается вполне приемлемым значением. Но, несмотря на это, треть потребителей мяса съедает гораздо большие порции (больше 200 г), чем это необходимо.

В самом деле, в связи с громким докладом о потенциальных связях между потреблением красного мяса и раком толстой кишки, WCRF (Всемирный фонд исследования рака) выпустил рекомендацию не превышать дозу 500 г красного мяса в неделю (от 3 до 4 порций по 150 г в неделю). Без сомнения, при правильном потреблении красное мясо — очень полезный продукт из-за его богатства железом, но с прооксидантным эффектом в высоких дозах. Кроме того, это мясо одно из самых потребляемых в мире и отлично переносит высокие температуры при приготовлении на гриле или барбекю — методе приготовления, известном тем, что при неправильном контроле велик риск возникновения канцерогенных соединений.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСА

Когда мясо поджигают, готовят на углях или при его контакте с пламенем барбекю, образуются токсичные соединения, которые при чрезмерном употреблении (например, еженедельно) потенциально канцерогенны.

Что такое правильно приготовленное барбекю? Это приготовление мяса на белых тлеющих углях на медленном огне без риска сжечь ваше мясо. Чтобы приготовить хорошее барбекю, нужно запастись терпением.

Для приготовления на сковороде необходимо использовать смесь сливочного и растительного масел, а не только сливочное (чтобы оно не потемнело и мясо не пригорело).

Будьте внимательны: наши рекомендации не означают, что красное мясо токсично и вредно для здоровья, мы всего лишь еще раз подчеркиваем важность соблюдения правильной порции в 500 г в неделю.

Некоторые люди считают факт, описанный выше, еще одним аргументом, чтобы не есть мясо. На мой взгляд, если вам нравится есть мясо, неважно, красное или белое, нет причины отказываться от него, тем более что его питательные качества доказаны и весьма реальны.

<sup>1</sup> Данные France Agrimer, 2015.

## Правильная порция мяса



**Правильная порция: от 10 до 200 г в день  
в зависимости от обстоятельств.**

Количество потребляемого мяса должно меняться с возрастом и в зависимости от окружающих обстоятельств. Но большинство людей не представляют, что такое правильная порция мяса для ребенка, подростка и для себя. Ниже представлю несколько полезных ориентиров.

### Младенец

Мясо появляется в жизни ребенка примерно в возрасте 6–7 месяцев во время введения прикорма. Малыш получает его в форме пюре по одной чайной ложечке в день (не забывайте, что питание ребенка должно быть разнообразным, периодически заменяйте мясо на рыбу или омлет — 1 чайная ложка — примерно 10 г продукта). Затем вы постепенно увеличиваете порцию, чтобы к 1 году прийти к 20 г в день (¼ рубленого бифштекса, или одна полная столовая ложка).

### Ребенок

Позже ребенок сможет потреблять 30 г в день в 3 года, 40 г — в 4 года, 50 г — в 5 лет, 100 г — в 10 лет. Помните, что ребенок — это не взрослый. Слишком часто родители дают детям взрослые порции под тем предлогом, что употребление мяса помогает им расти и набирать силу. Это в корне неверно, ребенок хорошо растет и развивается, когда питается правильно и разнообразно. И никакая пища не может претендовать на то, что именно она одна способна обеспечить его рост и развитие. Конечно, мясо снабжает организм ребенка белками и железом, но при чрезмерном потреблении может привести к избытку белков и, следовательно, азотистых отходов, которые будут удалены почками.

Родители также часто дают детям мясо вечером на ужин. Дети до 10 лет не должны есть мясо два раза в день, это для них слишком много. Достаточно одного раза в день, на обед.

### Подросток

Подростковый возраст — период максимального роста, который увеличивается примерно на 1 см в месяц. Поэтому и потребности в белке в этом возрасте выше, чем у взрослых. Девушка может есть 150 г мяса в день, юноша — до 200 г в день, 3–4 раза в неделю.

## Взрослый

Количество мяса варьируется от 100 до 150 г в день, в зависимости от того, женщина это или мужчина. Можно съесть это количество за один из двух приемов пищи (например, антрекот), соответственно, другой прием пищи оставить вегетарианским, или распределить на обед и ужин в виде двух маленьких кусочков по 80 г каждый. Это порции для среднестатистического взрослого, а в случае, если вы активно занимаетесь спортом (особенно, если речь идет о бодибилдинге), порции должны быть больше. Мы рекомендуем есть мясо 3–4 раза в неделю, а в остальные дни заменять его на рыбу или яйца.



**Правильное количество приемов мяса:  
3–4 раза в неделю.**



***Насколько целесообразно становиться вегетарианцем или веганом?***

Лишение себя мяса означает лишение себя его питательных элементов. Вполне справедливый вопрос — сможем ли мы их заменить? Ответ — да, но только если вы знаете, как сделать правильный выбор. Белки из мяса фактически могут быть заменены белками из рыбы, яиц, молочных продуктов и бобовых (в тарелке чечевицы содержится столько же белка, сколько в 100 г стейка, то есть около 16 и 20 г белка соответственно, кроме того, чечевица имеет превосходную пищевую ценность, близкую к мясной). Витамины группы В присутствуют во всех продуктах, и, следовательно, нет риска дефицита при отсутствии потребления мяса, за исключением витамина В<sub>12</sub>, в частности для веганов, потому что этот витамин встречается в основном в продуктах животного происхождения (и в водорослях). Железо остается ахиллесовой пятой тех, кто не ест мясо, а еще хуже тем, кто лишает себя рыбы и яиц. Таким образом, нужно будет каждый день есть бобовые (чечевицу, красную и белую фасоль и т. д.) и заканчивать прием пищи фруктами, богатыми витамином С (цитрусовые, киви). Это поможет организму лучше усваивать растительное железо, которое по своей природе принимается организмом хуже, чем железо из мяса. Иными словами, вы можете обходиться без мяса, но нужно остерегаться недостатка железа. В случае если вы не потребляете мясо и при этом чувствуете усталость, у вас бледная кожа, появляется одышка после физических нагрузок и вы страдаете от небольших периодических инфекций, вам стоит обратиться к врачу.

## Беременная или кормящая женщина

Во время третьего триместра беременности ребенок в утробе матери стремительно развивается, и потребность будущей мамы в белке немного увеличивается. Поэтому вы должны продолжать есть мясо, рыбу или яйца в одном из блюд и следить за тем, чтобы они были тщательно приготовлены (чтобы избежать микробов!). Именно поэтому не рекомендуется есть карпаччо во время беременности. Нет необходимости есть мясо два раза в день (обед и ужин).

## Пожилой возраст

Чем старше человек, тем меньше, к сожалению, становится его мышечная масса. К 80 годам теряется 40% объема четырехглавой мышцы (большой мощной мышцы бедра). С возрастом нужно не только продолжать потреблять мясо (а также рыбу, яйца и молочные продукты), но даже увеличивать их потребление. Чтобы ограничить свое истощение, стареющие мышцы должны получать больше белка, чем в молодом возрасте. Это может быть говяжий фарш, котлеты, курица, ветчина, лосось, тунец, сардины, яйца во всех их формах, которые являются составляющими как обеда, так и ужина. Общее количество — от 100 до 150 г мяса в день (для разнообразия потребляйте мясо и рыбу).

Белки из рубленого мяса лучше перевариваются и усваиваются, чем белки из нетекстурированного мяса. Эта информация особенно полезна, учитывая тот факт, что у пожилых людей зачастую есть проблемы с жеванием.

## Спортсмен

Если вы занимаетесь кардиотренировками, требующими особой выносливости (ходьба, бег и т. д.), то не должны увеличивать порцию потребления мяса, но стоит есть больше крахмалистой пищи. Когда речь идет о тяжелой атлетике (бодибилдинг), то нужно обеспечить организм большим количеством белков: около 1,5 г белка на кг массы в день, что часто эквивалентно 200 г мяса в день (больше в период тренировок).

Если быстрые белки (из молочной сыворотки и, следовательно, молока) потребляются в течение 30 минут после тренировки, они помогают мышцам быстрее восстанавливать поврежденные при физической нагрузке волокна и увеличивают мышечную массу. Поэтому рекомендуется пить молоко или есть молочные продукты сразу после занятий спортом. Это также сработало бы с рубленным мясом, но есть его в качестве перекуса затруднительно.

Правильная порция мяса в зависимости от возраста		
	Порция мяса (г) / день	Комментарии
Ребенок, 7–8 месяцев	10–15	Начинать с 1 чайной ложки мясного пюре
Ребенок, 1 год	20	Родители часто превышают порцию, которую необходимо соблюдать
Ребенок, 2–3 года	25–30	Только один раз в день, не два!
Ребенок, 4–6 лет	40–60	Только один раз в день, не два!
Ребенок, 7–10 лет	70–100	Только один раз в день, не два! И никаких огромных стейков!
Ребенок, 11–15 лет	100–150	Допустимо потребление белков из мяса, рыбы и яиц 2 раза в день
Подросток	150 (девушка) — 200 (юноша)	Можно есть мясо (или рыбу и яйца) два раза в день
Взрослый	100 (женщина) 150 (мужчина)	Можно есть мясо (или рыбу и яйца) два раза в день
Спортсмен с большой мышечной массой	200	Допустимо употребление мяса даже на завтрак с 1–2 яйцами
Беременная или кормящая женщина	150 (особенно в третьем триместре)	Во время третьего триместра потребность в белках возрастает. В это время не стоит отказываться от мяса, рыбы и яиц, но не забывайте, что они должны быть тщательно приготовлены
Пожилой человек (в возрасте более 75 лет)	100–150	Тело теряет мышечную массу. Необходимо достаточное количество белков каждый день. Рекомендуется есть мясо, рыбу или яйца во время каждого основного приема пищи

Источник: числовые значения и комментарии автора.

## Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. В мясе содержится больше белка, чем в рыбе.
2. Красное мясо более жирное, чем белое.
3. Для взрослого правильная порция мяса составляет от 100 до 150 г.
4. 10-летний ребенок может съесть столько же мяса, сколько его мать.
5. Вы можете давать мясо 7-летнему ребенку, особенно белое, два раза в день.

ОТВЕТЫ: 1 — П, 2 — П, 3 — П, 4 — П, 5 — П

## Рыба и морепродукты

Бесспорно, каждый признает питательные качества рыбы, такие как высокое содержание белков, витаминов и микроэлементов, в числе которых йод, селен и цинк, и ценность ее регулярного потребления. С другой стороны, жирная рыба менее известна своим фантастическим питательным потенциалом, который можно выразить в нескольких словах: омега-3 и витамин D.

### *Жирная рыба*

#### Богатство омега-3

Омега-3 в составе жирной рыбы представлены в основном кислотами докозагексаеновой кислотой и эйкозапентаеновой (ДГК и ЭПК). За этими непонятными аббревиатурами прячутся производные омега-3, которые организм не может вырабатывать самостоятельно, но которые тем не менее очень полезны.

Эти две жирные кислоты обладают противовоспалительными свойствами, полезны для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний путем регулирования свертывания крови, агрегации тромбоцитов, сокращения сердечных мышечных волокон и, по некоторым данным, помогают отсрочить старение мозга. Иными словами, это очень полезные элементы, исключать которые из своего рациона попросту неразумно. Тем не менее французы потребляют только 1 г этих кислот в день (вместо рекомендованных 2–3 г) и страдают от их дефицита. Почему? Потому что они не едят жирную рыбу в достаточных количествах!

Из всех пищевых продуктов жирная рыба содержит самое большое количество ЭПК и ДГК. Достаточно съесть ее 1–2 раза в неделю в зависимости от вида, чтобы покрыть по крайней мере 50% недельной потребности организма в двух этих кислотах. Самые богатые омега-3 сорта рыбы — это сардины и скумбрия, далее следуют сельдь и лосось. Такое природное богатство не видоизменяется при

замораживании, стерилизации и консервировании. Напротив, для консервированных сардин большое значение имеет характер масла, в которое их помещают, потому что оно постепенно проникает в рыбу. Вот почему настоятельно советую выбирать консервированные сардины в оливковом, рапсовом или подсолнечном масле. Старайтесь не брать упаковки, на которых видите обозначение «растительное масло», так как в таком случае природа использованного масла остается неизвестной.

<b>Содержание омега-3 в рыбе, включая альфа-линоленовую кислоту (АЛК) и ее производные ЭПК и ДГК</b>				
На 100 г	Жиры (г)	Омега-3: АЛК (г)	Омега-3: ДГК (г)	Омега-3: ЭПК (г)
Лосось на пару	11,5	0,29	0,64	1,11
Копченый лосось	9,53	0,24	0,65	0,8
Консервированные сардины в оливковом масле	11,2	0,07	1,24	1,69
Скумбрия жареная/запеченная	15,8	0,23	0,8	1,34
Натуральная копченая сельдь	11,1	0,09	2,84	1,06
Расчет потребления (для взрослого) <sup>1</sup>	От 35 до 40% общего потребления энергии, то есть от 80 до 100 г липидов в день для взрослого, ежедневная потребность которого составляет 2000 ккал	1 г в день	250 мг в день (0,25 г)	250 мг в день (0,25 г)

Источник: Таблица пищевого состава продуктов *Ciqual*, 2016 г.

<sup>1</sup> Обновленные данные рекомендуемого потребления жирных кислот, отчет ANSES, научное издание, май 2011 г., с. 252.

Из данной таблицы видно, что 100 г некоторых из этих видов рыбы в 4 раза превышают ежедневную потребность в ЭПК и ДГК. Невероятно, правда? Таким образом, вы можете вкусно и разнообразно питаться, а также извлекать пользу из этих богатых продуктов. К тому же это еще не все. Помимо омега-3, жирная рыба очень богата витамином D!

## Источники витамина D

Одна порция жирной рыбы весом в 100–150 г 2 раза в неделю даст примерно 20 мкг витамина D. Если разделить на 7 дней недели, получится по 3 мкг витамина D в день, что является половиной суточной нормы (5 мкг)!

Содержание витамина D в жирной рыбе				
На 100 г	Лосось на пару	Сельдь, жаренная на гриле или на сковороде	Консервированные сардины в масле	Консервированное филе скумбрии в белом вине
Витамин D	8,7 мкг	5,4 мкг	7,56 мкг	5,52 мкг

Источник: Таблица состава продуктов Ciqval, 2016 г.

Примечание: суточная потребность в витамине D составляет 5 мкг (Рекомендуемое потребление пищи для населения Франции, 3-е издание, А. Мартин, AFSSA, координаторы, © Technique et Documentation, 2001).

В одной порции жирной рыбы (100–150 г) содержится от 5 до 10 мкг витамина D на 100 г.

Северные страны — самые крупные потребители лосося и сельди. Их территориальные воды богаты жирной рыбой, кроме того, они выращивают ее (а именно лосося) на специальных фермах. Наличие жирной рыбы в рационе северных народов обусловлено потребностями населения, без нее люди, обитающие на севере, страдали бы от ужасного дефицита витамина D из-за недостатка солнечного света. Иными словами, чем в менее солнечном регионе вы живете, тем больше ваша потребность в жирной рыбе.

Дефицит витамина D влияет на кальцификацию костей. Первыми проявлениями являются боли, судороги и боли в костях, особенно в области таза, сопровождающиеся ощущением усталости. Затем кости начинают понемногу терять свои минералы, так как при отсутствии достаточного количества витамина D кальций плохо усваивается, увеличивается риск переломов. Но это еще не все, потому что витамин D выполняет и другие функции: он также вмешивается в регуляцию иммунной системы. Недостаток витамина D часто обнаруживается при аутоиммунных заболеваниях. То же самое относится и к раку, потому что витамин D участвует в регуляции деления клеток. Таким образом, недостаток витамина D в организме — вещь довольно опасная.

К сожалению, дефицит все же встречается довольно часто, если оценивать содержание витамина D в крови: 80% взрослого населения имеют дефицит витамина D (уровень в крови <30 нг на мл) и почти 43% имеют умеренный дефицит (уровень крови <20 нг на мл). Особенно это проявляется в конце зимы — начале

весны, в регионах с небольшим количеством солнца, у групп людей, мало бывающих на солнце, а также у людей с темным цветом кожи.

Как же решить эту проблему? Принимать витамин D регулярно, каждый день в течение недель или месяцев (в зависимости от инструкции аптечного препарата) или есть жирную рыбу.

Фактические данные:

- Содержимое банки с сардинами (100 г) обеспечивает от 8 до 10 мкг витамина D, что равно двухдневной потребности.
- Один ломтик копченого лосося (35 г) покрывает от 15 до 20% от рекомендуемого потребления.
- Стейк из лосося (150 г) обеспечивает почти 10 мкг витамина D, или потребность в витамине D в течение 2 дней.
- Упаковка скумбрии для одного человека (100 г) обеспечивает 5 до 7 мкг витамина D, т. е. суточную потребность.
- Филе сельди слабосоленое (100 г) обеспечивает почти 6 мкг витамина D, что также равняется суточной потребности.

Может ли какой-либо продукт заменить жирную рыбу? Не совсем. Некоторые продукты обогащены витамином D, например некоторые молочные продукты (порция 100 г йогурта Calin+® содержит 5 мкг витамина D), масло Isio 4® также содержит витамин D (одна столовая ложка обеспечивает 50% от суточной потребности в нем), а яичный желток — естественный источник этого витамина (из 2 яиц вы получите 50% суточной потребности в витамине D). Вы можете заметить, что все эти продукты содержат жир: это правильно, поскольку витамин D жирорастворимый.

### РЫБИЙ ЖИР (МАСЛО ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ)

Раньше мы давали масло печени трески детям в виде микстуры, чтобы избежать рахита (болезнь, вызванная дефицитом витамина D). Это был препарат, отвратительный на вкус. Треска — постная рыба, но ее печень очень богата витаминами D и A (что также исключает ее из рациона беременных женщин, потому что избыток витамина A может вызвать пороки развития плода), и по такой причине масло считалось довольно полезным. Существуют также капсулы с маслом печени трески, богатые витаминами A и D. Но в случае достаточного потребления витамина A они просто не нужны. Поэтому мы отдаем предпочтение отдельным формам витамина D.

Жирная рыба богата белками (от 15 до 20 г на 100 г), а также содержит железо, йод, цинк и селен (два антиоксидантных микроэлемента).

## Правильная порция

Питательные качества различных видов рыб, особенно жирной и постной, различаются. Хотя, с другой стороны, морская и пресноводная рыба имеют немного различий с питательной точки зрения. Поэтому идеально, если вы будете есть различные виды рыбы, чтобы извлечь пользу из каждой из них. Если говорить о жирной рыбе, которую мы только что обсудили, идеальным вариантом будет употреблять ее хотя бы один раз или даже два раза в неделю. Почему не каждый день? Это ограничение основано на наблюдении, что наши моря, к сожалению, загрязнены. А загрязняющие молекулы довольно липофильны и, следовательно, попадают в жир рыбьей плоти. Кроме того, чем более плотоядна рыба и чем выше она находится в пищевой цепи, тем больше она стремится сосредоточить их в своей плоти (как рыба-меч). Не паникуйте, содержимое этих молекул все еще остается низким. Но в качестве меры предосторожности официальные власти рекомендуют беременным женщинам и маленьким детям есть разнообразные сорта рыбы и не превышать одну порцию жирной рыбы в неделю.



**Правильная порция: от 100 до 150 г  
для взрослого, 1–2 раза в неделю.**

Правильная порция потребления рыбы в зависимости от возраста и обстоятельств		
	Размер порции (г) / день	Комментарии (учитывая, что вы также едите мясо и яйца)
Ребенок, 7–8 месяцев	10–15	Начинайте с 1 чайной ложки рыбного пюре
Ребенок, 1 год	20	Эквивалент 1 столовой ложки
Ребенок, 2–3 года	25–30	1/3 рыбного филе
Ребенок, 4–6 лет	40–60	1/2 рыбного филе
Ребенок, 7–10 лет	70–100	Почти взрослая порция
Ребенок, 11–15 лет	100–150	Начиная с возраста 10 лет ребенок может съесть взрослую порцию при условии, что в его рационе также присутствуют мясо и яйца
Подросток	От 150 (девушка) до 200 (юноша)	В период активного роста размер порции должен быть увеличен!
Взрослый	От 100 (женщина) до 150 (мужчина)	Большая порция примерно 2 раза в неделю

.../...

	Размер порции (г) / день	Комментарии (учитывая, что вы также едите мясо и яйца)
Спортсмен с большой мышечной массой	200	Люди, занимающиеся спортом, нуждаются в большем количестве белков, соответственно, и размер порции должен быть больше
Беременная или кормящая женщина	150 (особенно в третьем триместре)	Один или два раза в неделю, обязательно употреблять жирную рыбу один раз в неделю. Исключено употребление сырой рыбы
Пожилые люди (в возрасте больше 75 лет)	100–150	Мышечная масса слабеет. Пожилые люди ежедневно нуждаются в достаточном количестве белка, так что они могут беспрепятственно есть рыбу. Будьте внимательны, выбирайте из рыбы все кости

Источник: числовые значения и комментарии автора.

## Другие виды рыбы

### Постная рыба

Большая часть рыбы именно постная (треска, хек, окунь, морской язык). Вся она очень полезна из-за маленького количества жира и богатства белком. Рыба также содержит железо и витамины группы В, но в ней нет витамина D. В идеале нужно есть по одной порции жирной и постной рыбы 1 раз в неделю!

### Рыбные палочки

Принцип приготовления рыбных палочек в панировке состоит в том, что кусочки рыбы (обычно трески) обваливают в панировке, а затем обжаривают на сковороде в небольшом количестве жира (сливочном или смеси сливочного и растительного масел). Некоторые производители уже включают жир в саму панировку. Тогда достаточно просто приготовить рыбные палочки в сковороде с антипригарным покрытием без добавления масла. По сравнению с тем же филе трески, обжаренным в небольшом количестве жира, рыбные палочки в панировке содержат почти в два раза больше калорий. 100 г порции рыбных палочек дает около 180 ккал, от 6 до 8 г жира, 16 г углеводов и только 13 г белка. Иными словами, больше калорий, меньше белка, а также жиры и углеводы (панировка). Большая ошибка приучать детей ко вкусу рыбы, искаженному добавлением панировки (одна только панировка составляет почти 40% от общей массы). Так что мой полезный совет для родителей таков: ни один продукт не сравнится с только что выловленной рыбой, приучите своих маленьких детей ко вкусу обычной морской рыбы. Если дети в основном питаются рыбными палочками, позже им будет трудно оценить вкус простой рыбы.

## Крабовые палочки

Крабовые палочки родом из Японии, и этот продукт вызывает много страстей и слухов, многие думают, что это рыбные отходы с добавленными искусственными красителями. Но попытаюсь вас удивить — дело обстоит совсем не так! Во-первых, это рыбный продукт, а не сама рыба. Поэтому нужно признать, что в среднем на рыбу приходится 40%, остальное — картофельный крахмал, яичный белок, рапсовое масло и небольшое количество сахара. Рыбу (преимущественно из Северной Атлантики) замораживают прямо на рыболовных судах. На суше ее размораживают и смешивают с другими ингредиентами, затем пастеризуют и обваливают в паприке. Часто добавляют натуральный крабовый ароматизатор. С точки зрения питания крабовые палочки имеют низкое содержание калорий (80 ккал на 100 г), содержат в основном белки (12%), некоторые углеводы и немного витаминов и минералов. Палочка весом 20 г содержит чуть меньше 20 ккал при достаточном количестве белков. Вот почему крабовые палочки очень популярны в салатах, так как они не добавляют блюду калорийности, и в качестве закуски вместо коктейльных колбасок (в 3–4 раза меньше калорий!).

## Морепродукты

Морепродукты очень низкокалорийны (от 50 до 100 ккал на 100 г), богаты белком и, прежде всего, они — исключительные источники йода (для основного обмена веществ, через правильное функционирование щитовидной железы), цинка (для иммунной защиты), селена (важный антиоксидант), железа (также для иммунитета), витаминов группы В и D, даже омега-3 (в составе устриц).

## Устрицы

Питательный ли продукт устрицы? Да, исключительно питательный! Одна устрица весит в среднем от 10 до 12 г, а 100 г устриц содержат всего 70 ккал. То есть в 6 устрицах содержится всего 50 ккал — это довольно немного! Не удивительно, что эта цифра так мала, ведь в устрицах нет ни жира, ни углеводов, а только белок (почти 10%). Но это еще не все: эти 6 устриц покрывают 50% суточной потребности в йоде и селене, в 3 раза больше суточной потребности в цинке, 100% потребности в витамине D, 15% потребности женщины в железе, много витамина B<sub>12</sub>, а также магния, калия и омега-3! Невероятно. Так что не стоит лишать себя этого удовольствия.

Обратите внимание: каждый год более 1000 человек неосторожным движением наносят себе раны на ладони, открывая устриц. Для того чтобы правильно открыть устрицу, возьмите защитные перчатки или кухонное полотенце и используйте устричный нож с коротким наконечником и защитным кожухом. В противном случае попросите продавца открыть их для вас! Устрицы можно хранить не более 10 дней в нижней части холодильника. Сразу после открытия устрица очень свежая и полезная для употребления, можно почувствовать вкус моря, и она может отреагировать

на прикосновение, например, кончика ножа. Ешьте устрицы свежими в их натуральном виде, с лимоном, или обжаренными.

## Другие морепродукты

Пищевая ценность морепродуктов							
	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Железо (мг)	Йод (мкг)	Цинк (мг)
Сырые устрицы	67,2/283	8,64	1,91	3,86	2,07	101	26,8
Вареные мидии	108/457	17,2	2,09	5,12	4,28	106	2,92
Сырые кальмары	75,4/319	12,7	0,87	4,25	0,2	12,8	1,15
Приготовленные морские улитки или трубач (моллюск)	97,7/415	20,7	0,47	2,69	0,64	114	1,58
Вареные гребешки, орехи и кораллы	110/453	20,2	1,77	3,22	1,6	20	2,89
Вареный краб	115/484	19,5	3,2	1,94	1,63	130	4,55
Сырые креветки	99,5/422	21,4	0,92	1,43	0,49	120	2,81
Вареный омар	87,3/639	18,8	1,18	0,35	0,55	130	2,96
Рекомендуемая норма для взрослого в день	2000 (женщины) и 1500 (мужчины) <sup>1</sup>	60–80 <sup>1</sup>	80–100 <sup>1</sup>	250–300 <sup>1</sup>	9 (мужчины) и 16 (женщины) <sup>2</sup>	150 <sup>2</sup>	12 (мужчины) и 10 (женщины) <sup>2</sup>

Источник: Таблица пищевого состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

<sup>2</sup> Рекомендуемое потребление пищи для населения Франции, 3-е издание, А. Мартин, AFSSA, координаторы, © Technique et Documentation, 2001.

Выводы из данных значений:

- Все морепродукты низкокалорийны (максимум 120 ккал на 100 г) и имеют высокое содержание белка (столько же, сколько мясо или рыба). В их составе очень мало жиров и углеводов.
- Некоторые морепродукты — отличный источник йода. Недостаток йода испытывают 20% населения Франции (утомляемость, снижение функции щитовидной железы). Самые богатые йодом морепродукты (в порядке убывания): мидии, лобстеры, морские улитки, устрицы, краб.

- Некоторые морепродукты содержат больше железа, чем красное мясо. Это неплохая новость для женщин, которым часто не хватает железа. Самые богатые железом (в порядке убывания): мидии, устрицы, краб.
- Устрицы очень богаты цинком (антиоксидант, участвующий в иммунной защите).

### МОРЕПРОДУКТЫ: ПОЛЕЗНЫ ВСЕМ... ИЛИ ПОЧТИ ВСЕМ!

Можно предложить морепродукты ребенку старше двух лет, если они тщательно приготовлены (например, небольшие креветки или краб). Дети старшего возраста, подростки, взрослые, пожилые — каждый может и должен извлечь выгоду из необычайного богатства микроэлементами, которые дают нам морепродукты за небольшую калорийность. Беременным женщинам следует быть особо осторожными, им нужно избегать сырых морепродуктов (как, впрочем, и всей сырой еды). В эти прекрасные 9 месяцев можно заменить сырые устрицы правильно приготовленными мидиями.

## Яйца

### *Развеем все сомнения!*

Когда я объясняю своим пациентам, что они могут есть яйца каждый день, если они того пожелают, они смотрят на меня с удивлением: «Правда? Но ведь это повышает уровень холестерина в крови. Я ем их всего лишь один или два в неделю». Очень неразумно лишать себя такой исключительной еды, к тому же по неправильным причинам!

В прежние времена холестерин был врагом № 1, когда ученые обнаружили, что он забивает артерии и что нужно исключить его из нашего рациона любой ценой. Яйца также стали участником этого скандала, потому что их желток содержит 200 мг холестерина. Это количество казалось огромным, учитывая ежедневную потребность в холестерине от 800 до 1000 мг в день.

Но на самом деле все клетки организма нуждаются в холестерине, и поэтому у нас есть орган, который обеспечивает его производство и распределение по организму — печень. Конечно, печень получает холестерин и из продуктов, которые мы едим, но именно она решает, какое количество будет поставлено к клеткам тела и выпускает нужное количество полезного холестерина ЛПВП в кровь. За прошедшие годы стало понятно, что этот уровень холестерина был относительно нечувствительным к переменным уровням потребления холестерина с пищей, что он в основном зависел от потребления насыщенных жиров, вне зависимости от склонности к полноте и генетики человека. Более того, многочисленные эпидемиологические

исследования показали, что потребление яиц не коррелирует с сердечно-сосудистыми рисками<sup>1</sup> и что ежедневное употребление яиц не повышает уровень холестерина ЛПНП<sup>2</sup>.

## ***Место яиц в рационе***

Если хотите, можете есть яйца каждый день! Французы в среднем едят всего 3–4 яйца в неделю (включая те, которые есть в готовых блюдах).

У яиц действительно есть свое место в нашей повседневной жизни. Но будьте осторожны: это очень капризный продукт, он требует особой бдительности во время приготовления и терпеть не может спешки и пренебрежения. Профессиональные повара знают это — нет ничего сложнее, чем приготовить глазунью. Что уж там говорить о яйцах всмятку, когда счет идет на секунды!

Есть специальные кулинарные книги, в которых содержатся рецепты блюд только из яиц, ведь существует столько возможностей насладиться этим вкусным и полезным продуктом!

### **ВАЖНОСТЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЯИЦ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

С возрастом организм ослабевает, аппетит снижается, зубы выпадают, а с ними пропадает и боевой дух. Нет продукта лучше яиц, чтобы подарить своему телу еще немного молодости! Недорогие, удобные в употреблении и быстрые в приготовлении, которые также могут храниться в течение длительного времени (в прохладном месте или при комнатной температуре). И если вы готовите вкусные блюда, не забудьте добавить яйца, чтобы обогатить их белком. Иными словами, на кухне восьмидесятилетнего кулинара всегда должны быть яйца!

## ***Правильное потребление и правильный выбор яиц***

Что необходимо знать и практические советы:

- Яйцо весит в среднем от 50 до 55 г: 5 г скорлупы, 35 г белка, 15 г желтка.
- Время приготовления: примените правило 3/6/9, т. е. 3 минуты для яйца всмятку, 6 — для яйца в мешочек, 9 — для яйца вкрутую.
- Яйца можно спокойно хранить в течение одного месяца после кладки.

<sup>1</sup> Kritchevski 2000, Batista 2000, NHANES II.

<sup>2</sup> Hasler, 2000, Surai 2000.

## Жиры из продуктов питания, или так называемые «невидимые жиры»

- Беременные женщины должны употреблять очень свежие яйца, со сроком не более 10 дней после кладки, особенно в блюдах, куда их добавляют в сыром виде (майонез, шоколадный мусс), и съесть эти блюда в течение 24 часов.

Использование яйца в зависимости от срока:

- 0–9 дней: майонез, яйца в мешочек, всмятку, яичница;
- от 10 до 15 дней: глазунья, яичница;
- от 16 до 21 дня: омлет;
- от 22 до 30 дней: яйца вкрутую, приготовленные соусы, выпечка.

Правильное хранение яиц: никогда не мойте яйца (вы удалите с них естественную защитную пленку, что может способствовать проникновению бактерий в яйцо), сразу выбрасывайте разбитые и треснувшие яйца, храните их в дверце холодильника в упаковке или в специальных ячейках, острым концом вниз. Вынимайте яйца минимум за час до приготовления, они должны быть комнатной температуры.

## Питательные качества

Пищевая ценность куриного яйца					
На 100 г (2 яйца)	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Холестерин (мг)
Яйцо вкрутую	134/557	13,5	8,62, из которых 2,55 г насыщенных жиров	0,52	355

Источник: Таблица пищевого состава продуктов Ciqal, 2016 г.

Два яйца (100 г) обеспечивают таким же количеством белка, которое содержится в половине порции мяса или рыбы. Легко употребляемые в пищу и добавляемые в различные блюда, яйца также очень часто используются как средство обогащения белками людей, которым он особенно необходим (растущие дети, спортсмены, пожилые или болеющие). Это самый недорогой источник белка (в 2–3 раза дешевле, чем мясо или рыба). Яичные липиды богаты омега-9 и фосфолипидами, в них низкое содержание насыщенных жиров (определенное преимущество в контексте избытка насыщенных жиров) и высокое содержание холестерина (не очень влияет на уровень холестерина в крови).

Яйца также богаты железом (25% суточной потребности в 2 яйцах), йодом, бета-каротином, витамином Е, фолатами и витамином В<sub>12</sub>. Удивительно, но 2 яйца покрывают от 25 до 100% 9 витаминов из 13! Это вкусно, недорого и полезно.



**Правильное количество яиц: 2 штуки в день.**



## ЯЙЦА И ДИЕТА

Яйца занимают почетное место в диетах для похудения, так как хорошо известно, что, съев одно или два яйца, вы легко утолите чувство голода! Они содержат много белка (что идеально подходит, чтобы не истощались мышцы), минералов, микроэлементов (среди прочего, йод и железо) и много витаминов (что снижает риск дефицита и, следовательно, общую усталость). Ешьте яйца вместе с овощами (сырые или сваренные вкрутую в салате). Яйца больше не исключают из диет, снижающих уровень холестерина. Они разрешены в умеренных количествах: от 3 до 4 яиц в неделю. При такой диете прежде всего необходимо контролировать потребление насыщенных жиров, чтобы снизить уровень плохого холестерина и быть более физически активным.

**Правильное количество яиц в зависимости от возраста**

	Количество яиц в день	Комментарии
Ребенок, 7 месяцев — 1 год	½	Вместо 20 г мяса или рыбы. В форме омлета или яйца всмятку, раздавленного вилкой
Ребенок, 1–3 года	От ½ до 1	Глазунья из одного яйца с зеленой фасолью — неплохо, верно?
Ребенок, 4–7 лет	Примерно 1	Глазунья вместе с небольшим количеством пюре на ужин является приемлемым вариантом
Ребенок, 7–10 лет	От 1,5 до 2	На завтрак можно съесть небольшой омлет с морковным пюре
Ребенок, 11–15 лет	2	Вместо мяса или рыбы для разнообразия
Подросток, 15–18 лет	3	Подростки достаточно часто предпочитают яйца вместо рыбы, родители вполне могут воспользоваться этой возможностью
Взрослый	От 2 (Ж) до 3 (М)	Почему бы не съесть небольшой омлет или глазунью из двух яиц для разнообразия вместо мяса или рыбы? Эти блюда быстро готовятся и сочетаются со всем. Не забывайте также о салатах с яйцом вкрутую
Профессиональный спортсмен	3 или 4	Знаменитый гигантский утренний омлет — идеальное начало тренировочного дня!

	Количество яиц в день	Комментарии
Беременная или кормящая женщина	2	Потреблять яйца тщательно приготовленными или в мешочек, со сроком годности не более 10 дней после кладки
Зрелый и пожилой возраст	2	Для пожилых людей отлично подходят омлет, яичница, желток в составе пюре

Источник: числовые значения и комментарии автора.



### Что необходимо запомнить

- Яйца — часть диетического баланса. Правильное количество для взрослого — 2 яйца. Это количество, конечно же, должно рассчитываться исходя из возраста. Вы вполне можете дать часть яйца ребенку в возрасте 7 месяцев.
- Яйца — очень питательный продукт. Они богаты белками, имеют низкую калорийность, являются источником многих минералов, микроэлементов и витаминов.
- Состав яиц довольно немного меняется в зависимости от различных методов ведения сельского хозяйства. Таким образом, органические яйца и яйца с птицефабрики имеют одни и те же питательные качества.
- Регулярное употребление яиц (даже каждый день) не нарушает липидный баланс. Яйца больше не запрещены для людей со слишком большим количеством плохого холестерина.

## Молочные продукты

Франция славится молочными породами коров. В среднем молочная корова дает 30 литров молока в день, и, зная, что период лактации длится от 10 до 12 месяцев, можно получить до 9000 литров молока в течение года лактации. Молоко хранится в охлаждаемых резервуарах, затем транспортируется на заводы для производства молока с различным содержанием жира (обезжиренное, полужирное, цельное), а также молочных продуктов и сыров.

Молочный жир на 70% насыщенный, а на остальные 30% приходится в основном мононенасыщенный. Цельное молоко содержит небольшое количество холестерина. Поэтому мы найдем это соотношение в разных молочных продуктах, которые считаются источником насыщенных жиров, необходимых нам.

Все молочные продукты — исключительный источник кальция, который идеально усваивается и оседает в костях, а также белков и витаминов групп B, A и D. Суточная потребность в кальции — от 500 до 1200 мг в день в зависимости от возраста. Рекомендуется употреблять около 2–3 молочных продуктов в день, чтобы

покрыть 70% этой потребности, так как остальное обеспечивается растительной пищей (от 200 до 300 мг кальция). Таким образом, у вас есть выбор между молоком, йогуртами, творогом и сырами.

## Молоко

Цельное молоко содержит примерно 3% жира. В случае, когда оно полуобезжирено, процент жирности составляет всего 1,5%, а в обезжиренном молоке — 0% жира!

Другими словами, в 250 мл полуобезжиренного молока содержится менее 5 г липидов, в том числе от 2 до 3 г насыщенных жиров. Это очень маленькое количество по сравнению с 80–100 г суточных липидов, которые необходимы, включая от 20 до 25 г насыщенных жиров. Поэтому пейте молоко (с кофе или шоколадом) без всяких сомнений, тем более что оно также обеспечит вас 300 мг кальция (ежедневная потребность).



### *Аллергия на белок коровьего молока — на самом деле актуальная проблема?*

Нет, эта аллергия проявляется только у 2–3% детей и считается временным явлением (в 90% случаев она исчезает в возрасте от 3 до 4 лет). У взрослых аллергия на коровий белок встречается крайне редко.

Пищевая ценность различных видов молока						
На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Кальций (мг)	Комментарии <sup>1</sup>
Пастеризованное обезжиренное коровье молоко	33,8/144	3,31	0,12	4,96	105	Кружка 250 мл = 300 мг кальция = 30% ежедневного потребления для взрослого <sup>2</sup> . Углеводы — простые сахара из молока, т. е. лактоза
Пастеризованное полуобезжиренное коровье молоко	45,7/192	3,29	1,52	4,78	117	Молоко с небольшим содержанием жира считается лучшим, чем совсем обезжиренное

## Жиры из продуктов питания, или так называемые «невидимые жиры»

На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Кальций (мг)	Комментарии <sup>1</sup>
Пастеризованное цельное коровье молоко	65,1/272	3,32	3,63	4,85	120	Количество кальция такое же, как и в полуобезжиренном молоке
Пастеризованное цельное козье молоко	60,9/255	3,33	3,38	4,35	130	Эквивалент коровьего молока, с меньшим количеством витамина А и жирами, которые немного лучше усваиваются
Цельное овечье молоко	103/429	5,68	6,97	4,5	199	Более калорийное, жирное и богатое кальцием
Ароматизированный молочно-шоколадный напиток с полуобезжиренным молоком	54,4/277	2,75	0,99	9	85	К 5 г лактозы добавляются 4 г добавленного сахара / 100 мл. 1 брикет = 1 кружка = 250 мл = 164 ккал и 2 кусочка сахара
Сравнение с растительным молоком						
Соевое молоко	37,1/155	3,31	2,07	0,7	12	Рекомендуется выбирать соевое молоко, обогащенное кальцием (120 мг на 100 мл, как в обычном молоке)
Миндальное молоко	22,5/93,6	0,6	1,5	1,45	7	Напиток, с очень небольшой питательной ценностью

Источник: Таблица пищевого состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

<sup>2</sup> Рекомендуемое потребление пищи для французского населения, 3-е издание, А. Мартин, AFSSA, координаторы, © Technique et Documentation, 2001.

Полуобезжиренное молоко имеет лучшее соотношение белков, жиров и кальция. Рекомендуемое количество для взрослого — 200–250 мл, поскольку дает 300 мг кальция (30% от суточной потребности). В полуобезжиренном молоке столько же кальция, сколько и в цельном (и даже в обезжиренном молоке). Разница между цельным молоком и полуобезжиренным связана прежде всего с небольшим содержанием жирорастворимых витаминов А и D, но следует знать, что многие бренды обезжиренного молока искусственно насыщены этими витаминами в угоду потребителю.



## Правильное количество молока: 250 мл в день.

В случае проблем с пищеварением пейте молоко без лактозы (оно имеет такую же питательную ценность, что и традиционное молоко). Козье молоко практически идентично коровьему. Овечье молоко на самом деле очень жирное. Растительное молоко содержит много воды и имеет небольшую пищевую ценность, но кальция в нем мало. Если выбираете растительное молоко для замены молочных продуктов, обратите внимание на молоко, обогащенное кальцием (на этикетке должно быть указано, что кальций в его составе содержится в количестве 120 мг на 100 мл).



### Что необходимо запомнить

- Кружка полуобезжиренного молока (250 мл) содержит только 1,5% жира, или около 4 г липидов (в том числе от 2 до 3 г насыщенных жиров). Это очень небольшое количество.
- Кроме того, такая кружка содержит также 300 мг кальция, что покрывает 30% ежедневной потребности в кальции, а этого достаточно много.

## Йогурты и творог

### Йогурты

Йогурт — коагулированное молоко с молочнокислыми ферментами, такими как *Streptococcus Bulgaricus*, *Lactobacillus Thermophilus* для настоящего йогурта, и, кроме того, с бифидобактериями и лактобациллами для других, которые по определенной причине теряют право называться йогуртом и имеют название «кисломолочные» продукты. Эти ферменты питаются лактозой в молоке, которую они превращают в молочную кислоту, вызывающую благодаря своей кислотности свертывание белков и, таким образом, переводящую молоко из жидкой стадии в коагулированную стадию йогурта.

Йогурт — необыкновенный продукт, который дарит все качества молока (в концентрированном виде) с добавлением множества молочнокислых ферментов, которые обогатят кишечную флору. В баночке йогурта содержится почти 200 мг кальция (25% от суточной потребности), а кроме того, белки и витамины группы В. Из-за богатства молочными ферментами йогурт можно рассматривать как функциональный молочный продукт. Полезный совет: при диарее ешьте йогурты (2–3 баночки простого йогурта в день). Это поможет вам быстрее восстановить кишечную флору, которая была уничтожена вирусами, бактериями или антибиотиками.

Если говорить о жирности, йогурт из цельного молока содержит почти 5 г жира на баночку 125 г, в то время как простой йогурт с полуобезжиренным молоком — примерно 2 г. Кремообразный йогурт очень вкусный (потому что он чуть более жирный), но если есть его 3 раза в день, потребление жира станет чрезмерным (15 г жира из трех баночек цельных молочных йогуртов). Внимательно посмотрите на этикетку: если вы видите, что ваш йогурт содержит от 4 до 5 г жира (или более) на 100 г, он довольно жирный. В эту группу входят йогурты с бифидобактериями, йогурты, которые нужно перемешивать, с нежной текстурой, йогурты из цельного молока. Так что ешьте разнообразные йогурты, даже йогурты с 0% жирности (большинство брендов предлагают и их, но они не так полезны).



### Правильное количество натурального йогурта: от 2 до 3 баночек в день.

Но будьте осторожны с фруктовыми или ароматизированными йогуртами, которые содержат 2 кусочка сахара на баночку 125 г. Чтобы они были еще более сливочными и вкусными, производитель часто делает их из цельного молока или с добавлением сливок. Иначе говоря, вы переходите от простого йогурта с 70 ккал, 2 г липидов, 5 г углеводов (только лактоза, называемая простым сахаром) к фруктовому и цельному молочному йогурту с 130 ккал на банку с 5 г липидов и 15 г углеводов (в том числе 5 г лактозы и 10 г добавленного сахара).



### *Молочный десерт и йогурт — это одно и то же?*

Нет. Часто люди путают, думая, что фланы, десертные кремы, рисовый пудинг и подобные продукты так же полезны, как йогурты. Это неправильно, потому что они в основном содержат вдвое больше калорий, жиров и сахара. Кроме того, количество кальция в таких продуктах очень низкое. Таким образом, они не представляют особого интереса с питательной точки зрения, рекомендуем употреблять их умеренно (не чаще, чем 1 раз в 2 или 3 дня).

## Творог и творожки

Творог и творожки изготавливаются из молока, коагулированного с сывороточной закваской, поэтому они содержат мало ферментов, в отличие от йогуртов. С другой стороны, они богаты белками. Кроме того, вы буквально можете

почувствовать это по их консистенции: творог более плотный и однородный. Вот почему он очень популярен среди тех, кто находится на диете. В 100 г творога содержится от 7 до 8 г белка (в 2 раза больше, чем в йогурте) и только 100 мг кальция (в 2 раза меньше, чем в йогурте).

Количество жира из творога и творожков варьируется. Оно зависит от используемого молока и количества добавленных сливок. Итак, рассмотрим следующие продукты:

- Творог и творожки с 0% жира: без жира, с большим количеством белка и небольшим количеством лактозы, т. е. на баночку 100 г приходится всего от 50 до 70 ккал, от 7 до 8 г белка и 5 г лактозы (в категории простых сахаров, на этикетке). Это очень питательный продукт, потому что в нем не так много калорий и больше белка. С другой стороны, в нем всего лишь 100 мг кальция. На самом деле многие виды творога и творожков дополнительно обогащены кальцием, таким образом, его содержание может увеличиться до 200 мг. Это четко указано на этикетке.
- Творог и творожки с содержанием жира 20%: немного больше жира при том же количестве белка. Такие продукты на самом деле содержат 3% жирности на готовый продукт (т. е. в 100 г творога содержится 3 г липидов), потому что жирность 20% — это жирность сухого вещества (а так как в твороге содержится только 15% сухого вещества, значит искомая цифра всего лишь 20% от 15% или 3 г на 100 г!). Так что такой творог не очень жирный и немного более ароматный, чем творог 0% жирности. 100 г такого творога имеют всего на 30 калорий больше, чем творог 0%.
- Творог и творожки с 40%-м содержанием жира: такие продукты мы все реже и реже встречаем в продаже, так как жира в них действительно очень много, а это уже не актуально для современного потребителя. Учтите, что в двух маленьких 100-граммовых банках этого вида творога содержится эквивалент маленького кубика сливочного масла в 10 г.



### *А что насчет ароматизированных творожков?*

Этот обожаемый детьми (и родителями) продукт не слишком жирный, но, к сожалению, очень сладкий: 1 кусочек сахара в небольшой 50-граммовой баночке. Будьте осторожны: если дети привыкнут есть только такие молочные продукты, они больше не захотят есть натуральный йогурт или просто творог без сахара.

**Жиры из продуктов питания, или так называемые «невидимые жиры»**

<b>Пищевая ценность йогуртов, творога и творожных сырков</b>						
На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Кальций (мг)	Комментарии <sup>1</sup>
Кисломолочный или молочный натуральный йогурт	71,8/302	4,12	2,57	7,32	128	Баночка 125 г. Хороший источник кальция
Кисломолочный или молочный натуральный йогурт со сливками	89,8/375,5 <sup>1</sup>	3,75	6,16	4,85	128	Больше калорий и жира, без большого количества кальция
Кисломолочный или молочный сладкий фруктовый йогурт	93,8/396	3,61	2,4	13,7	127	К 5 г лактозы добавляются от 8 до 9 г добавленного сахара, или почти 2 кусочка сахара в баночке 125 г
Кисломолочный напиток или натуральный подслащенный питьевой йогурт с лактобактериями L.Casei	70 ккал	2,76	1,6	12,9	99,1	К 5 г лактозы прибавляются от 6 до 7 г добавленного сахара. Одна порция = 100 мл = 1 кусочек сахара
Шоколадный кремный десерт	136/573	3,4	4,15	21	123	К 5 г лактозы прибавляются от 10 до 15 г добавленного сахара. Калорийный, жирный и сладкий продукт
Фруктовый йогурт с подсластителями 0% жирности	49,3/209	4,19	0,085	6,89	122	Сахар только из лактозы. Низкокалорийный, без добавления сахара, не содержащий жира продукт с кальцием и подсластителями
Натуральный творог, 0% жирности	49,4/210	7,95	0,044	3,89	134	Углеводы только из лактозы. Часто обогащается кальцием и витамином D

.../...

На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Кальций (мг)	Комментарии <sup>1</sup>
Натуральный творог, 3% жирности	76,9/323	8,03	3,26	3,46	130	Отличное сочетание вкуса, жиров и кальция
Натуральный творог, 8% жирности	116/485	6,19	7,65	5,25	104	Действительно очень жирный продукт
Фруктовый творожок, 2–3% жирности	95	6,63	2,91	13,2	131	В баночке 100 г содержится 1 кусочек сахара

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

Ничто не сравнится с хорошим натуральным йогуртом или творогом с джемом, медом, повидлом или кусочками фруктов. Если производители предлагают вкусные продукты, будьте уверены в том, что они достаточно жирные и сладкие, потому что именно это и создает их неповторимый вкус.



### Что необходимо запомнить

- В простых йогуртах низкое содержание жира. Если они вам нравятся, можете есть их в количестве 2 или 3 в день. Будьте внимательны: йогурты из цельного молока в 2 раза жирнее.
- Сладкий, фруктовый или ароматизированный йогурт можно есть максимум 1 раз в день. А десертный крем следует рассматривать как сладкий десерт, а не как молочный продукт и употреблять его 2 или 3 раза в неделю, не более.
- Вы можете съесть 500 г творога с 0% жира в день, если хотите есть продукт без жира, только с белком и кальцием. Но следует быть внимательными, если едите ароматизированные версии: они слишком сладкие и употреблять их регулярно не рекомендуется (достаточно одного в день).

## Сыры

Сыры содержат около 30% жира. В кусочке сыра (30 г) в среднем 10 г липидов (включая 7 г насыщенного жира, то есть 25–30% из рекомендуемых для потребления в течение дня) и небольшое количество холестерина. Приготовленные прессованные сыры (типа эмменталь) немного жирнее, чем свежие, но тем не менее сохраняют этот средний показатель. Вот почему мы рекомендуем не превышать

## Жиры из продуктов питания, или так называемые «невидимые жиры»

количество в один кусочек сыра в день. Если вы хотите есть больше, вам придется отказаться от сливочного масла, чтобы потом не получить лишних калорий и холестерина. Просто замените свои ежедневные 20 г масла двумя дополнительными кусочками сыра!

Сыры также содержат белок (10 г на порцию) и кальций. Что касается кальция, не все сыры содержат одинаковое его количество. Некоторые из них бедны кальцием (очень свежие козьи и большинство плавленых сыров), а другие очень богаты, такие как эмменталь, конте, бофор и пармезан (300 мг кальция в одном кусочке 30 г). Соотношение кальция может варьироваться от 1 до 10!

Если вам нужно увеличить потребление кальция (или вы не потребляете трех молочных продуктов в день), то вполне можете извлечь выгоду из двух кусочков сыра, богатого кальцием, и тогда его количество в организме будет достаточным.

Пищевая ценность сыров					
На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Кальций (мг), или Са	Комментарии: 1 порция + 30 г <sup>1</sup>
Свежий козий сыр, из пастеризованного или сырого молока (например, круглый овечий сыр и др.)	232,2/979,6	14,6	18,4	94,2	30 мг Са на порцию
Бри де Мо	288/1190	21,5	22,6	327	109 мг Са на порцию
Непрессованный камамбер	274/1140	21,3	21,1	449	150 мг Са на порцию
Овечий сыр фета	274,4/1147	14,8	22,8	318	106 мг Са на порцию
Реблошон (савойский сыр)	326/1350	20,4	27,4	396	132 мг Са на порцию
Мон-д'Ор или Вашрен-дю-О-Ду	302/1250	18,9	25,4	491	164 мг Са на порцию
Гауда	374/1550	23,2	31,5	728	243 мг Са на порцию
Кантал, Салерс или Лайоль	371/1540	24,6	30,5	810	270 мг Са на порцию

.../...

На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Кальций (мг), или Са	Комментарии: 1 порция + 30 г <sup>1</sup>
Раклет	345/1430	24,6	27,6	630	210 мг Са на порцию
Бофор	410/1700	26,6	34	745	250 мг Са на порцию
Конте	418/1730	27,2	34,6	993	331 мг Са на порцию
Эмменталь	384/1590	28,2	30,2	898	300 мг Са на порцию
Пармезан	428/1780	34,2	32,7	1 160	387 мг Са на порцию
Рокфор	358/1480	19,6	30,9	645	215 мг Са на порцию

Источник: Таблица питательного состава продуктов *Ciqual*, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

<sup>2</sup> Данные с этикетки товара.

Из этой таблицы вы можете увидеть, что все сыры жирные и содержат в среднем от 25 до 30 г липидов на 100 г, или примерно 10 г липидов на 30 г порции (эквивалент небольшого кубика сливочного масла). Но они также очень богаты белком (в среднем от 15 до 20% или от 5 до 7 г на порцию) и кальцием (по большей части от 150 до 300 мг кальция на порцию). Свежие козы сыры содержат малое количество кальция, а вареные прессованные сыры — довольно большое.

## ***Неправильные представления о молочных продуктах***

Некоторые оспаривают место молочных продуктов в рационе, утверждая, что они жирные и что кальций может быть обеспечен другими гораздо более здоровыми продуктами, такими как овощи (капуста), миндаль, лесные орехи и цельное зерно. На такие утверждения я отвечаю следующее:

- Молочные продукты не вредны для сердечно-сосудистой системы, если вы соблюдаете правильное количество. Всего лишь не нужно превышать потребление одного или даже двух кусочков сыра в день. Напоминаю, что насыщенные жиры важны для правильного функционирования организма и что они полезны, пока мы потребляем их без излишков. Есть также полуобезжиренные

и полностью обезжиренные молочные продукты. Поэтому вполне можно контролировать потребление насыщенных жиров и съедать три молочных продукта в день.

- Вам необходимо изучить официальную таблицу составов, такую как Ciqual, чтобы рассчитать потребление кальция из растительной пищи и понять, что общее количество едва сможет превысить 300 мг кальция, тогда как организму необходимо 900 мг. Поскольку кальций имеет средний коэффициент абсорбции от 35 до 40% в тонкой кишке (остальное удаляется со стулом), для того чтобы получить 300 мг, предназначенных для костей и клеток, вам нужно будет съесть от 800 до 900 мг кальция с пищей. Эти 900 мг кальция легко получить из трех молочных продуктов в день, потому что эти продукты больше всего богаты кальцием, который к тому же самый легкоусвояемый вид кальция.
- Кость — это живой орган, который составляет свой кальциевый капитал в течение первых двадцати лет жизни, затем сохраняет его в зрелом возрасте, а дальше уже деминерализует с 50 лет во время менопаузы, с потерей минеральной массы костей на 2% в год (то есть 50% в возрасте 75 лет для женщины, менопауза которой наступила в 50 лет). Поэтому ей необходимо потреблять 300 мг кальция каждый день своей жизни, так как организм выводит 300 мг кальция каждый день через мочу.
- Если у вас нет возможности употреблять молочные продукты, есть другие альтернативы, которые состоят не в том, чтобы заставлять себя есть китайскую капусту или бобовые, а в том, чтобы ежедневно пить минеральную воду, обогащенную кальцием и (или), возможно, овощные соки, обогащенные кальцием (на этикетке должна быть информация, что они содержат не менее 120 мг кальция на 100 мл). В противном случае можно получать кальций из аптечных препаратов.



**Правильное количество: от 2 до 3 молочных продуктов в день.**

## Правильное количество сыра

### *Для детей*

Нет ничего лучше, чем кусок сыра конте или грюйера с качественным хлебом или пастой (дети просто обожают эти продукты). Это составляет примерно 300 мг кальция на кусочек, что эквивалентно кружке молока. Напротив, детские шоколадные печеня, на упаковке которых производитель утверждает, что они содержат молоко, дадут вашему ребенку довольно небольшое количество кальция.

## Для взрослых

Если вы не едите большое количество молочных продуктов, вам следует отдавать предпочтение сырам, очень богатым кальцием, таким как конте, эмменталь, грюйер, бофор и пармезан. Сделайте бутерброд с сыром на завтрак, добавляйте сыр в салаты, запеканки, супы и т. д. Установите ограничение от 1 до 2 кусочков в день или 3, если вы заменяете утреннее масло одним кусочком сыра.

Правильное количество сыра в зависимости от возраста и обстоятельств		
	Рекомендуемая норма суточного потребления кальция (мг)	Молочные продукты и сыр в течение дня <sup>1</sup>
Младенец	500	С рождения до 6 месяцев — 1 л грудного молока, от 6 до 12 месяцев — 500 мл детской смеси № 2
Ребенок, 1–3 года	500	2 молочных продукта. Пример: 1 кружка шоколадного молока + 1 йогурт
Ребенок, 4–6 лет	700	От 2 до 3 молочных продуктов. Пример: 1 кружка шоколадного молока + 1 йогурт + 1 творожок
Ребенок, 7–9 лет	900	От 2 до 3 молочных продуктов. Пример: 1 кружка шоколадного молока + 1 йогурт + 1 плавленый сырок
Ребенок и подросток, 10–18 лет	1200	3 молочных продукта. Пример: 2 кусочка сыра, богатого кальцием + 1 йогурт
Взрослый	900	От 2 до 3 молочных продуктов. Пример: 1 миска творога утром + 1 кусочек сыра в обед + 1 йогурт вечером
Беременная или кормящая женщина	900–1000 (в третьем триместре)	3 молочных продукта. Пример: творог утром + сыр на обед + йогурт или творог вечером
Мужчины старше 65 лет, женщины старше 55 лет и пожилые люди старше 75 лет	1200	От 3 до 4 молочных продуктов. Пример: чашка кофе с молоком утром + сыр на обед + яйца с молоком днем + 1 йогурт вечером

Источник: Рекомендуемое потребление пищи для населения Франции, 3-е издание, А. Мартин, AFSSA, координаторы, © Technique et Documentation, 2001.

<sup>1</sup> Рекомендации автора.

Как вы видите, молочные продукты необходимы для удовлетворения потребности организма в кальции и именно поэтому важно есть по 2–3 молочных продукта в день.

## Жирные и калорийные блюда и продукты

### *Все на свете любят жир*

Нас окружают очень жирные и очень калорийные блюда и продукты, и надо сказать, что мы их любим. Почему же мы так любим эти блюда? С одной стороны, потому что они согревают нас и дают чувство комфорта, особенно зимой, когда очень холодно и организм нуждается в калориях. И еще потому, что, к сожалению (или к счастью), у нас во рту есть рецепторы, которые стимулируют зоны удовольствия на уровне мозга (как и в случае с сахаром). Генетически мы запрограммированы любить и искать то, что дает калории и спасает нас от голода и смерти, но не защищает нас от избытка.

Но как бы нам ни нравился сахар с самого рождения, вкус жира должен быть адаптирован к организму. Я не уверена, что вы были бы рады попробовать оливковое масло в 8 часов утра. Чтобы быть аппетитным, жир некоторых продуктов и блюд должен хорошо сочетаться с другими ингредиентами или быть выражен в определенных текстурах. Приведем несколько примеров:

- Жир фуа-гра очень радует, пока он свежий и нежный, в противном случае он отвратителен.
- Холодное шоколадное эскимо заставляет забыть о том, что оно жирное и сладкое. Все внимание сосредоточено на мягкости его текстуры и свежести вкуса.
- Горячая колбаска мергез очень вкусная, но в холодном виде она нравится меньше и кажется намного более жирной.
- Когда жир сочетается с глутаматом или солью (усилители вкуса), вы хотите все больше и больше этого продукта. Это принцип чипсов и крекеров. Вот почему трудно остановиться, когда берете в руки упаковку, особенно если присутствуют добавленные ароматы, вызывающие приятные вкусовые ассоциации (например, аромат жареной курицы). К немедленному удовольствию добавляется воспоминание о вкусе и запахах.
- Если в продукте присутствуют и жир, и сахар, он становится мощным оружием, потому что оба эти элемента вызывают чувство удовольствия. Вот почему шоколад, ореховая паста, печенье и шоколадные пирожные — любимые продукты детей и взрослых.

Таким образом, вы можете видеть, что комбинации бесконечны и что вряд ли стоит ожидать каких-то усилий от промышленников для снижения содержания сахара и жира в своих продуктах. При этом они продолжают преуспевать в продаже продуктов, которые очень ценятся, так как удачно проработаны с точки зрения вкуса, текстуры, внешнего вида и упаковки. Поэтому вам, потребителям, будет необходимо сохранять хладнокровие, а вкусовым рецепторам нужно быть бдительными, чтобы не поддаваться сладкой песне сирен.

## Информированный потребитель стоит двух

Слишком часто потребитель не знает, что находится в составе продуктов, которые он покупает. Информация на этикетке непонятна, рекомендации к потреблению неточны. Все, о чем я пишу в этой книге, предназначено для того, чтобы открыть вам глаза на то, как можно вкусно питаться, оставаясь при этом здоровым.

### Чипсы, крекеры и другие снеки

Чтобы не вдаваться в подробности, скажем, что, как правило, чипсы и соленые печенки содержат от 20 до 30% жира (1 пакет в 30 г обеспечивает эквивалент столовой ложки растительного масла!). Зачастую упаковки чипсов имеют просто огромный размер, и вы едите их очень быстро и словно по инерции. Полезный совет: ешьте медленно, и вы увидите, что можете насытиться меньшим количеством.

На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Классические картофельные чипсы	545/2270	5,68	34,3	51,2	Порция 30 г содержит почти 180 ккал и 10 г липидов (1 столовая ложка растительного масла!)

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

Теперь вы знаете, что это очень калорийный продукт. Потребность в энергии составляет 2000 ккал для женщин или 2500 ккал для мужчин в день, а 100 г чипсов уже составляют почти 25% от потребления калорий в день!

Также можете видеть, что это очень жирный продукт. Возможно, вы всегда об этом догадывались, но, с другой стороны, вы далеки от осознания того, что порция чипсов (небольшая упаковка) в 30 г дает столько же жира, сколько столовая

ложка растительного масла (10 г). Также вы видите, что чипсы содержат мало насыщенных жиров. Это объясняется тем фактом, что в качестве масла для жарки используются подсолнечное и рапсовое масла (специальное для жарки) с низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием мононенасыщенных жиров типа омега-9.

Углеводы, очевидно, поступают из картофеля. В принципе в составе простых чипсов или крекеров не должно содержаться сахаров. Но в «ароматизированных» версиях со вкусом жареной курицы, шашлыка и т. д. производитель использует вкусовые добавки, которые могут содержать следы сахара (1 г на 30 г порции, что совсем не страшно!).

Таким образом, чипсы надо есть как можно меньше и неторопливо (они очень жирные, старайтесь избегать частого употребления)! Ни в коем случае не употребляйте их горстками, отправляйте каждый чипс в рот отдельно. Чем медленнее вы будете их есть, тем меньше съедите до прихода чувства насыщения. Отдавайте предпочтение миндалю, грецким орехам и фундуку в качестве перекуса, они не менее калорийны, но по крайней мере содержат правильные жиры, антиоксиданты и витамины, в то время как чипсы — это просто пустые калории (жир и ничего, кроме жира).

## Пицца

Пицца — это обширная тема для обсуждения, ведь она так популярна среди простых потребителей. Вечер становится унылым? Приезжает доставка пиццы — и все снова в прекрасном настроении! Прежде всего потому, что пицца делится на всех, потому что ее легко есть и наконец потому, что она очень вкусная.

А теперь давайте перейдем к недостаткам: калориям и всему остальному. Обратите внимание, что теста для большой пиццы используется столько же, сколько и для приготовления багета, 250 г хлеба. Кто сказал бы, что, съев внушительную пиццу, вы едите эквивалент сэндвича из багета? Добавьте к этому всю начинку, и по крайней мере получите пиццу в 700 ккал. Обратите внимание, что обед в идеале должен приносить от 800 (женщины) до 1000 ккал (мужчины). Иными словами, это он и есть. Итак, основными составляющими пиццы являются хлеб (много), овощи (немного), ветчина (достаточно) и жир (зачастую очень много).

- Самые жирные и калорийные (300–350 ккал на 100 г и 20–25% липидов) — «Четыре сыра» и «Мергез». Когда едите целую пиццу с сыром (от 400 до 500 г), то проглатываете почти 1500 ккал и 80–100 г липидов (ежедневная потребность в жире в одном блюде!). А если еще и закончите трапезу тирамису (300 ккал) и бокалом вина (150 ккал), то получите почти 2000 ккал.
- Наименее жирная и калорийная (180 ккал на 100 г и 5% липидов), то есть содержит в 2–4 раза меньше жира и калорий, — «4 сезона с овощами». Большая пицца весом от 400 до 500 г даст «всего лишь» от 800 до 1000 ккал.



**Правильная порция пиццы (размер порции в ресторане или дома): от 200 до 250 г для взрослого, т. е. половина большой пиццы, и 150 г для ребенка 8 лет, т. е. 1/3 большой пиццы.**

Отдавайте предпочтение пицце с овощами, яйцами и ветчиной и постарайтесь реже есть пиццу с сыром, беконом, колбасками и салом. Это довольно калорийное блюдо. Идеально было бы заказать пиццу на двоих и съесть ее с зеленым или другим салатом.

## Фастфуд

Фастфуд — настоящий феномен современного общества, распространенный по всему миру, который действительно зарекомендовал себя на рынке общественного питания. Сначала он покорила детей, которым предложил игровую вселенную (маленький чемоданчик со вкусностями и игрушкой) и продукты, в которых есть все, чтобы угодить ребенку и тинейджеру: картошка фри, рубленые котлеты, кетчуп, газировка. Начало было положено простыми гамбургерами, а затем, в ответ на спрос, предлагаемые посетителю бургеры становились все больше и больше. Калорийность также очень быстро увеличилась с 250 ккал (простой гамбургер) до почти 500 или даже 700 ккал (двойной гамбургер). И здесь возникает проблема порционной инфляции. Действительно, гамбургер — это мясо, хлеб, ломтик помидора и лист салата с майонезным соусом, примерно эквивалентным столовой ложке масла. Это соответствует тому, что мы могли бы съесть на тарелке: стейк, немного приправленных сырых овощей и немного хлеба, все вместе с тарелкой картошки фри. Это блюдо содержит 800 ккал, которое может соответствовать плотному завтраку, в идеале законченному йогуртом и фруктами.

Проблема состоит в размере порции, которая не совсем соответствует нормальному обеду. Все время растущие порции можно объяснить наличием непрекращающейся конкуренции между гигантами фастфуда: именно тот, кто предложит самый большой и вкусный гамбургер по привлекательной цене, будет на вершине пьедестала. Таким образом, мы получаем непомерное меню с точки зрения калорий. Двойной гамбургер (250 г, 500–700 ккал), большая порция картофеля фри (160 г, 420 ккал) и 500 мл колы (500 мл, 210 ккал) — и уже съедаете 1200–1300 ккал без учета десерта. Конечно, вы услышите, что это не повседневная еда и что в среднем дети посещают рестораны фастфуда 1–2 раза в месяц (в этом случае никаких проблем), но если вдруг фастфуд станут продавать в столовых, как обыкновенный обед, это может стать катастрофой. В нашей стране все не так плохо, как, например, в США, где вся газировка в фастфудах абсолютно бесплатна. Результат налицо: 70% американцев имеют избыточный вес и 30% страдают ожирением!

**Жиры из продуктов питания, или так называемые «невидимые жиры»**

<b>Пищевая ценность бургеров (или сэндвичей) и других продуктов фастфуда</b>					
На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Чизбургер	268/1120	13,7	12,9	23,1	Чизбургер весит примерно 120 г. Значит, в среднем — 320 ккал на сэндвич
Двойной чизбургер	299/1250	15,5	16,7	21,5	В случае двойного бургера добавляется примерно 50 ккал
Гамбургер	246/1030	13,4	8,46	28,1	Гамбургер весит в среднем 100 г и содержит примерно 250 ккал
Курица в панировке или наггетсы	234/980	12	12,1	19,3	Одна порция весит примерно 100 г (5–6 наггетсов) примерно 250 ккал
Замороженный картофель фри, приготовленный во фритюре	267/1120	3,28	11,9	34,9	Маленькая порция картошки фри = 80 г = 210 ккал и 10 г липидов (1 столовая ложка растительного масла). В два раза больше в большой порции
Кола с сахаром	41,8/178	0,093	0,062	10,2	Большая кола объемом 500 мл содержит 210 ккал и 50 г сахара, что эквивалентно 10 кусочкам сахара. Лучше пить колу лайт (0 сахара — 0 ккал)
Мороженое или сливочный десерт	226/948	3,05	10,7	29	Одна порция весит почти 150 г, что эквивалентно 7 кусочкам сахара
Яблочные дольки	43,7/182,8	0,22	0,12	10,7	Пакетик с фруктами содержит около 80 г, что эквивалентно целому небольшому фрукту

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

Семилетний ребенок, который съест обед из гамбургера, средней порции картофеля, фруктового десерта (компот, фруктовые дольки) и запьет все это 250 мл колы, получит приблизительно 600 ккал, 16 г белка, почти 20 г липидов и 93 г углеводов, включая 43 г простых сахаров. Очевидно, что количество потребленных калорий и жиров в порядке и не вызывает никаких вопросов, но сахар из колы точно должен насторожить. Меню хорошо продумано и оформлено как с точки зрения количества, так и предлагаемых продуктов (помидоры черри, фрукты, молочные продукты). После такого обеда ребенок не должен есть ничего сладкого до конца дня.

С другой стороны, можно беспокоиться о чрезмерном потреблении калорий, когда выбор делает голодный потребитель, пристрастившийся к картофелю фри и большим по размеру гамбургерам. Подросток, который берет двойной бургер с беконом и сыром, большую порцию картошки фри и объемный стакан колы, съедает почти 1300 ккал, включая 50 г липидов и 60 г сахаров (кола с добавлением сахара и кетчуп). Это все еще 50% калорий и жиров за день, что эквивалентно 5 столовым ложкам растительного масла и 12 кусочкам сахара! Просто огромное количество. А подростки зачастую могут быть голодны уже через 2–3 часа после такого обеда!

Обратите внимание, что, когда взрослый человек идет в ресторан и выбирает жареный стейк с картофелем фри, шоколадный фондан и заварное пирожное, он близок к такому же количеству калорий. Время от времени допустимо позволять себе столь насыщенные обеды. Просто в следующий прием пищи вам нужно будет есть меньше, а также будет неплохо, если вы сделаете несколько физических упражнений, тогда такой сытный и вкусный обед не принесет организму никакого вреда. Но как только употребление фастфуда в ресторанах или дома (с чипсами и газировкой за столом) войдет в привычку (1–2 раза в неделю), готовьтесь увидеть на весах лишние килограммы. Не забывайте о разумном умеренном потреблении!

## Традиционные блюда

Киш, квашеная капуста, рагу, паэлья... Что вы должны знать об этих блюдах? Они имеют высокое содержание калорий и жиров, но в какой степени и какое разумное количество их потребления?

### *Пищевая ценность*

.....

Размер порции для взрослых может варьироваться от 400 до 500 г (около 100 г мяса, 200 г овощей, 100 г крахмалистой еды для женщины или даже вдвое больше для мужчины). С точки зрения калорий основное блюдо может содержать от 700 ккал (для женщины) до 900 ккал (для мужчины), содержание липидов не должно превышать 25–30 г, а добавленного сахара — 10–15 г.

Теперь давайте взглянем на некоторые традиционные блюда.

Пищевая ценность некоторых традиционных блюд					
На 100 г	Энергетическая ценность (ккал/кДж)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Киш лорен	274/1140	8,96	16,8	21	Порция 200 г = 550 ккал и большое количество липидов (32 г, эквивалент 3 маленьких кусочков сливочного масла по 10 г каждый). Слишком жирный пирог. В идеале используйте обезжиренную сметану и смешивайте кубики бекона и ветчины
Квашеная капуста с кусочками колбасы	109/454	5,06	8,06	2,8	Порция 400 г = от 400 до 450 ккал и 30 г жиров. Это именно из-за колбасы! Не считая 0,5 литра пива в 150 ккал!
Консервированное рагу из утки или гуся	161/672	10,5	7,86	10,1	Порция 400 г = примерно 650 ккал и 30 г липидов. Чемпион среди жирных блюд, но любители подтвердят, насколько этот жир вкусен!

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения автора.

В заключение хочется сказать, что вкусное блюдо приносит от 500 до 800 ккал, за исключением хлеба и десерта, в качестве которого я рекомендую есть фрукты, если вы не хотите, чтобы счетчик калорий взорвался. Так что можете себя баловать, но компенсировать тяжелую пищу более легкими блюдами.

### ***Правильные порции традиционных блюд***

- Для взрослого, пожилого человека: примерно от 400 до 500 г, в том числе от 100 до 150 г мяса.
- Для подростка: на 20% больше (потому что его потребности в калориях и питании на 20–30% выше, чем у его родителей), или от 500 до 600 г, в том числе 150 г мяса или рыбы.
- Для ребенка от 7 до 10 лет: примерно 300–400 г, в том числе от 70 до 100 г мяса или рыбы.
- Для ребенка от 4 до 6 лет: 200–300 г, в том числе 50 г мяса или рыбы.
- Для ребенка от 1 до 3 лет: 100–150 г, в том числе 20–30 г мяса или рыбы.

Идеально, если гарниром может быть смесь овощей и крахмалистых продуктов, но вы также можете съесть только крахмалистые продукты, а овощное блюдо оставить на вечер.

Когда видите, что блюдо явно слишком калорийно, старайтесь не есть его с хлебом или сыром, а также замените пирожное на десерт простым йогуртом или фруктами. Если это невозможно, запланируйте какое-нибудь легкое блюдо на следующий прием пищи, например овощной суп, ломтик ветчины, простое молоко и спелые фрукты. Таким образом, в среднем умеренность вашего дневного рациона будет сохранена!

Теперь вы понимаете, что можете наслаждаться всеми продуктами, которыми хотите, не допуская лишнего жира, соли и сахара. Вам просто нужно знать, как сочетать их в своем рационе, учитывая состав каждого продукта.

## 10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много жира



1. Из двух одинаковых продуктов выберите тот, который содержит наименьшее количество жира (исходя из информации на этикетке), конечно, если он такой же вкусный.
2. При приготовлении еды добавляйте меньшее количество растительного масла в сковороду.
3. Не покупайте молочные продукты из цельного молока и сливок, они очень жирные. Натуральные версии с полуобезжиренным молоком оптимальны (липиды <math>< 5</math> г на 100 г).
4. Не превышайте количество 1–2 кусочка сыра в день.
5. Не употребляйте чипсы, крекеры, колбасы в качестве закуски, ешьте миндаль, фисташки или помидоры черри.
6. В ресторанах не заказывайте соусы. Если блюдо жирное, на десерт выберите фруктовую тарелку или мороженое, а не пирог.
7. Избегайте колбасных изделий. Ешьте их максимум 1–2 раза в неделю.
8. Мягкое сливочное масло лучше намазывается на хлеб, чем твердое. Соответственно, вы съедите меньше.
9. Если вам нравится жирный спред для бутербродов, почему бы и нет, только не покупайте спред с двойным содержанием жира!
10. Не заливаете салат калорийной заправкой, лучше добавьте в него творог.





**СОЛЬ**





## ГЛАВА 6

# Выбор между вкусным и полезным

Согласно последним данным Nutrinet<sup>1</sup>, во Франции наблюдается положительная тенденция потребления соли: французы используют ее все меньше и меньше. Сегодня среднее потребление составляет 8,4 г по сравнению с 10 г в день в 2000 году. Потребление соли выше у лиц с ожирением и ниже у худых людей. На готовые продукты питания приходится три четверти потребления соли (около 6 г), а четверть — на соль, которую потребитель добавляет в свое блюдо. Основные блюда и продукты, содержащие соль, — хлеб, гренки, колбасные изделия, сложные блюда, сыры, закуски и фастфуд.

## Как научиться распознавать соль

### Состав

Несмотря на существование различных видов соли, таких как сульфат магния, хлорид калия и многие другие, когда говорим «соль», чаще всего имеем в виду хлорид натрия.

Соль (или хлорид натрия) состоит из 40% натрия и 60% хлоридов. Таким образом, в 1 г соли содержится 400 мг натрия и 600 мг хлоридов. Эталонные показатели потребления соли составляют от 6 до 8 г соли в день, учитывая, что 8 г — это максимум, который нужно стараться не превышать. Чем ближе повседневное потребление соли к 6 г (или 2,5 г натрия), тем лучше. На этикетках при указании продукта соль может быть обозначена как «соль» или как «хлорид натрия».



**Правильная дозировка соли: от 6 до 8 г  
в день.**

<sup>1</sup> В начале 2011 года группа из 30 000 интернет-пользователей регулярно предоставляла информацию о своих пищевых привычках.

## *Роль соли в организме*

Когда проглатываете соль (хлорид натрия), то она очень быстро расщепляется на две свои составляющие: ионы хлорида, которые живут своей жизнью, и ионы натрия, которые попадают в кровь, а затем проникают в клетки. Эти ионы натрия очень важны, потому что они играют несколько ролей: управляют движением воды в организме человека на уровне клеток, опорных тканей и сосудистого сектора (куда бы ни попадал этот элемент, он притягивает воду). Они также принимают участие в передаче нервного импульса на уровне синапсов нейронов, и, наконец, ионы натрия способствуют хорошему прогрессу мышечных сокращений (в том числе сокращений сердца, тоже являющихся мышцей). Это все означает, что соль очень важна! Минимум соли, необходимый для выживания, составляет 2 г в день.

### **РОЛЬ СОЛИ НА КУХНЕ И В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ**

Человек имеет вкусовые рецепторы, которые распознают вкус соли и обеспечивают ощущение удовольствия, при условии, что она не превышает определенного порога. Соль также взаимодействует с текстурой еды и улучшает ее вкус (даже для сладких продуктов). По всем этим причинам соль присутствует в несладких и даже сладких рецептах (ведь вы добавляете щепотку соли в выпечку, правда?).

## *Источники соли и натрия*

Небольшое количество натрия естественно содержится во многих продуктах (менее 100 мг на 100 г: в мясе, горохе, яйцах, молоке и молочных продуктах, овощах; употребив все эти продукты в течение дня, вы получите максимум натрия, т. е. 300 мг), но в основном он содержится в соли, которую вы добавляете в еду, а также соли, присутствующей в промышленных рецептах (соль из хлеба, колбасных изделий, промышленных блюд).

### **ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА**

Для того чтобы произвести шипучие лекарства, производитель использует бикарбонат натрия, т. е. натрий. Имейте в виду, что таблетка парацетамола 500 содержит около 500 мг натрия, или столько же натрия, сколько в 1 г соли (одна щепотка). Если больной принимает по 3 таблетки в день, он уже потребляет половину необходимой ему соли! Вот почему лучше не принимать таблетки в их шипучей форме. Это ненужное и чрезмерное потребление соли, и ничего больше.

Другие соли также содержат натрий, такой как бикарбонат натрия (содержится в больших количествах в некоторых минеральных водах) или глутамат натрия

(усилитель вкуса, широко используемый в экзотической кухне). Определенные медицинские препараты также могут содержать некоторое количество соли.

## Различные виды соли

Откуда берется соль? Из моря, ответите вы. Это так, но все немного сложнее...

### *Происхождение соли*

Соль может быть ценным продуктом с реальными вкусовыми свойствами, особенно в неочищенном виде. Ее происхождение также разнообразно: она может быть морской или каменной.

Морская вода содержит в среднем 30 г соли на литр (соленость). Эту соль собирают путем естественного испарения в солончаках. Но она также может быть извлечена из подземных месторождений, которые появились в результате испарения древних внутренних морей. Если мы говорим о каменной соли, то имеем в виду руду. Часть такой соли добывают путем выпаривания из соляных растворов (из естественных подземных рассолов или полученных методом накачивания водой через буровые скважины пластов каменной соли).

### *Очищенная соль*

Эта очень белая и чаще всего очень мелкая соль изготавливается из руды, извлеченной из шахт. Ее превращают в рассол и обрабатывают для удаления примесей (в то же время происходит удаление солей магния и кальция). Затем рассол кристаллизуется путем последовательных стадий испарения и сушкой в печи или автоклаве. После этого к нему добавляются противосклеивающие вещества, а также, возможно, иодидные и фторидные ионы (в зависимости от солей). Иными словами, это соли, которые содержат только хлорид натрия и никаких других солей, так как они были удалены во время рафинирования.

Преимущества такой соли: она может быть обогащена йодом, который действительно полезен в случае недостаточного потребления рыбы и морепродуктов.

### **ЙОДИРОВАННАЯ И ФТОРИРОВАННАЯ СОЛИ**

Считалось, что добавление йода в соль во Франции в 1952 году позволило победить часто встречавшийся в то время дефицит йода. Но он существует и по сей день, поскольку 20% населения до сих пор имеют недостаточное количества йода в организме (незначительный дефицит, но достаточный для того, чтобы вызвать гипотиреоз). Йодированная соль должна содержать от 15 до 20 мг

.../ ...

йода на кг соли. Другими словами, щепотка соли (1 г) дает около 15–20 мкг йода, а наша ежедневная потребность — 150 мкг йода. Что касается фтора, он необходим для защиты зубов от кариеса. Фторированная соль содержит 250 мг на кг соли, то есть 0,25 мг на щепотку соли (суточная норма составляет от 4 до 5 мг в день). Остерегайтесь риска флюороза (избыток фтора, вызывающего белые пятна на зубах) у детей, если они получают избыточное количество фтора с зубной пастой и из фторированной соли. Соли могут существовать в разных формах: йодированная и фторированная, йодированная без фтора, нейодированная и нефторированная.

Недостаток таких солей в том, что они были очищены и потеряли свое минеральное богатство, особенно во вкусе. Кроме того, они содержат противослеживающие добавки.

## *Неочищенная морская соль*

Натуральная, нерафинированная соль, чей тонкий поверхностный слой, который собирается вручную, образует так называемый флер-де-сель (солевой цветок), добывается путем испарения морской воды в солончаках.

Эта неочищенная соль имеет немного сероватый цвет, состоит из разных минеральных солей (немного магния и кальция) и не содержит веществ, препятствующих слеживанию (в этом случае, чтобы предотвратить превращения соли в комки, поместите в солонку несколько зерен риса — они впитают лишнюю влагу).

Минералов в составе морской соли слишком мало, чтобы они приносили какую-то особую пищевую ценность. Но они способствуют определенному вкусу этих солей. Есть солончаки в Геранде, Иль-де-Ре, Иль-д'Олерон, Эг-Морт и Салинде-Жиро. Такая соль достаточно дорогая и ценная. Ее нужно использовать для приправы овощей, мяса, яиц и рыбы на гриле.

Преимущества соли: натуральная, неочищенная и вкусная морская соль (стабильность минеральных солей отличается от хлорида натрия).

Недостаток соли: цена. Подсаливать такой солью воду для макарон просто неразумно.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛИ ЗА СТОЛОМ**

Щепотка соли весит в среднем 1 г. В течение дня не стоит добавлять больше двух щепоток соли в свою тарелку. И, чтобы избежать соблазна, можете просто не ставить солонку на обеденный стол.

## Соль и здоровье

### *Натрий и артериальное давление*

Артериальное давление — это давление ваших сосудов, и особенно артерий. Оно зависит от диаметра сосудов и количества жидкости (крови) в них. Если артерии сужаются, давление повышается (именно поэтому для пожилых людей естественно более высокое кровяное давление). Если объем воды в крови увеличивается, давление также будет увеличиваться. Так случается, когда мы едим слишком много соли (то есть натрия), потому что соль притягивает воду, а ее избыток в крови вызывает увеличение объема воды в сосудистом секторе — источнике высокого кровяного давления.

Тем не менее есть люди, которые не очень чувствительны к соли, они могут позволить себе немного больше соли без гипертонии. И наоборот, у других людей, которые, как говорят, «чувствительны» к соли, изменения в потреблении соли могут немедленно вызывать изменения артериального давления. Таким образом, у каждого человека своя восприимчивость к соли. Здоровый человек с нормальным кровяным давлением может поддерживать его при значительном колебании потребления соли, в пределах от 5 до 15 г соли в день. Но у некоторых пациентов с гипертонической болезнью, известных как «чувствительные» к соли, кровяное давление увеличивается, как только возрастает и ее потребление.

Высокое кровяное давление — распространенное явление среди людей с ожирением и во многом обуславливает сердечно-сосудистый прогноз. Человек, страдающий ожирением, судя по всему, обладает особой чувствительностью к соли, которая исчезает, как только он теряет вес.



***Я страдаю от гипертонии и принимаю соответствующие препараты. Могу ли я, несмотря на это, съесть немного сыра?***

Возможно, ваш врач посоветовал избегать потребления соли, и он был прав. Вам не следует превышать дозировку в 3–4 г соли в день, что предполагает удаление из рациона всех колбасных изделий и соленых блюд и, конечно же, «жест солонки», т. е. подсаливание еды. Что же касается сыров, вы должны знать, что существуют не слишком соленые сорта сыра, например свежий козий сыр или эмменталь. Порция сыра эмменталь весом 30 г содержит всего лишь 0,2 г соли, а это только 5% от рекомендуемой суточной нормы потребления. Что еще раз доказывает, что даже несмотря на утверждения врача, все случаи нужно рассматривать индивидуально.

Крупнейшее международное исследование по наблюдению за потреблением соли на уровне населения (Intersalt) обнаружило прямую связь между потреблением соли и повышением артериального давления с возрастом. Другими словами, чем больше соли вы употребляете в течение всей жизни, тем выше вероятность того, что вы будете страдать от высокого кровяного давления в будущем.

Но почему некоторые люди более чувствительны к соли, чем другие? Скорее всего, дело в генетике. Мы определили ряд генов, участвующих в регуляции артериального давления, прямо и косвенно участвующих в транспортировке натрия. Например, африканцы больше страдают от высокого кровяного давления, чем другие, и очень чувствительны к потреблению соли.

Но не только соль влияет на повышение кровяного давления, также кальций, магний и калий вносят свою лепту. Когда их потребление недостаточно, наблюдается тенденция к повышению кровяного давления — еще одна причина, по которой стоит потреблять молочные продукты, фрукты и овощи каждый день в достаточном количестве.

### ГИПЕРТОНΙΑ ВО ФРАНЦИИ

По различным оценкам, во Франции насчитывается немногим более 12 миллионов человек, которые принимают лекарства от высокого кровяного давления. Ставки высоки, потому что (когда это хроническое явление) высокое кровяное давление является скрытым и тихим и проявляется в виде головных болей и головокружений. Это подтверждается артериальным напряжением, превышающим 140/90 мм рт. ст. (измеряется врачом три раза в состоянии покоя и в течение нескольких дней при малейшем сомнении). Не следует недооценивать эту проблему, так как она представляет большую опасность для здоровья сердца и сосудов. Под воздействием слишком высокого хронического давления стенка артерии затвердевает, а ее диаметр сокращается. Неправильно или недостаточно контролируемое состояние гипертонии в течение 20–30 лет может закончиться инфарктом или цереброваскулярным инсультом. Полезный совет: проверяйте свое артериальное давление у врача ежегодно.

## Соль, почки и сердце

Существуют и другие патологии, связанные с избытком соли: если организм в течение нескольких лет подвержен гипертонии или другому заболеванию, почки испытывают трудности в удалении натрия и вызывают его накопление в крови и тканях. Это становится источником отеков, усугубления гипертонии и, как следствие, почечной недостаточности. Получается замкнутый круг. Люди с заболеваниями почек должны строго контролировать потребление соли между сеансами диализа.

Люди с сердечной недостаточностью также должны ограничивать свое потребление соли, чтобы избежать излишнего скопления воды и, следовательно, перегрузки и без того ослабленного сердца. В этом случае пациент соблюдает строгую бессолевую диету (максимум 2 г соли в день<sup>1</sup>).



**Правильная дозировка соли у человека с сердечной недостаточностью: максимум 2 г в день.**

## ***Соль и скопление жидкости***

Если в вашем организме скапливается слишком много жидкости, вы должны понизить потребление соли, потому что именно соль удерживает воду. Таким образом, если в конце дня вы чувствуете, что ваши ноги стали тяжелыми и отекли, или если утром после пробуждения вы видите свои слегка опухшие пальцы, у вас есть несколько способов решить эту проблему:

- Носите компрессионные чулки, чтобы избежать расширения вен в случае плохого венозного кровообращения.
- Избегайте одежды, слишком тесной в районе талии (колготки и т. д.).
- Носите каблуки высотой от 2 до 3 см, не больше и не меньше (для того чтобы способствовать венозному кровообращению путем адекватного сокращения икроножных мышц).
- Ходите на массаж ног или делайте это самостоятельно. Для этого лягте на кровать, поднимите ноги и обеими руками начните с лодыжек и поднимайтесь вдоль ноги, хорошо нажимая на мышечную массу. Сделайте это по крайней мере 20 раз на каждой ноге.
- Слегка приподнимайте ноги ночью.
- Старайтесь выпивать по крайней мере 1,5 литра воды ежедневно, чтобы организм мог вывести такое же количество жидкости через мочу. Но не употребляйте большое количество соли, чтобы жидкость не задерживалась в тканях (по крайней мере, не солите еду в тарелке и старайтесь не есть колбасные изделия).

<sup>1</sup> Это та скрытая соль, которая содержится в готовых продуктах, например в хлебе. Готовить еду людям с сердечной недостаточностью желательно вообще без соли или использовать соль с пониженным содержанием натрия. *Прим. науч. ред.*



### *Если у меня целлюлит, нужно ли мне ограничивать себя в потреблении соли?*

По логике большинства людей, целлюлит — это вода, фиброз (апельсиновая корка), соль и немного жира. В основном это жир. Жировые клетки задерживаются в волокнистой ткани и плохо кровоснабжаются. Поэтому они, к сожалению, не очень чувствительны к ограничению калорий. Переход на бессолевую диету ничего не даст. Необходимо улучшить кровообращение жировых клеток, чтобы они лучше высвобождали содержащийся в них жир, и для этого лучше всего использовать массаж и лимфодренаж. Это нужно делать каждый день дома и хотя бы раз в неделю посещать физиотерапевта.

## Современные альтернативы соли

Речь идет не о полном удалении соли из вашего рациона, а о поиске других приправ и усилителей вкуса, которые также порадуют ваши вкусовые рецепторы, не подвергая организм солевому избытку. Их достаточно много, и о некоторых из них вы, возможно, даже и не догадывались.

### *Томасио, или гомашо*

Такая приправа родом из Японии: «гома» означает «кунжут», а «шио» — «соль». Как вы уже могли догадаться, это смесь измельченных кунжутных семян (85%) и морской соли (15%). Это еще один способ добавить вкуса вашим блюдам, не добавляя слишком много соли.

#### ГЛУТАМАТ НАТРИЯ

Глутамат натрия усиливает вкусовые качества продукта, в который он добавляется, придает им целостность и полноту (при условии, что он используется с умом и не превышает правильную дозировку 0,5 г на 100 мл жидкости, например в супе). Глутамат натрия широко используется в азиатской кухне и содержит только 12% натрия (в 3 раза меньше, чем соль, в которой 40% натрия). Глутамат обладает большим потенциалом, способствующим усилению вкуса пищи и продуктов с низким содержанием соли. Его используют в качестве добавки с номером E621. Глутамат натрия может вызвать головную боль<sup>1</sup> или так называемый «синдром китайского ресторана» при чрезмерном употреблении или у людей с индивидуальной чувствительностью. Лично я очень люблю эту кухню и никогда не страдала от головной боли после посещения китайского ресторана.

<sup>1</sup> Помимо этого, глутамат может вызвать аллергические реакции, привыкание и зависимость. Прим. науч. ред.

## Морские водоросли

Морской салат, водоросли нори, Dulse или вакаме — все эти высушенные морские водоросли обеспечивают восхитительный йодированный или даже соленый вкус, но в то же время содержат немного соли. Они также очень богаты микроэлементами (йод, цинк, медь, селен, магний) и витаминами группы В. Необходимо время, чтобы привыкнуть к их специфическому вкусу и найти рецепты, которые подходят именно вам, но то, что морские водоросли очень полезны — несомненный факт. Можете использовать их вместо специй или прованских трав.

## Специи

Все специи полезны для здоровья. Мы едим их недостаточно, и это неправильно. Специи предназначены не только для индийской или восточной кухни. Они могут и должны сопровождать ваши блюда ежедневно. Почему? Потому что они очень богаты антиоксидантами и полезны для здоровья:

- **Куркума** — это пряность, чей активный ингредиент (куркумин) был идентифицирован как сильное противовоспалительное средство с местным действием (полезно в случаях колита, функциональной колопатии и для уменьшения рецидивов приступов болезни Крона). Она даже оказывает противовоспалительное действие на суставы при смешивании с оливковым маслом и пиперином (для увеличения кишечной абсорбции). Полезный совет: когда вы используете куркуму, добавьте немного оливкового масла и сладкого перца. Если вам не нравится специфический вкус этой приправы, вы можете купить ее в виде концентрированной пищевой добавки.
- **Имбирь** — также мощное противовоспалительное и антиоксидантное средство. Он широко используется в китайской медицине для борьбы с гастритом и колитом, против тошноты и рвоты у беременных женщин, при укачивании и во время химиотерапии (натереть от 5 до 10 г свежего имбиря и заваривать в кипятке в течении нескольких минут). Также имбирь — предмет очень обнадеживающих исследований в области рака.
- Кроме того: **тмин, карри, паприка, чили...** Балуйте себя, импровизируйте, тестируйте, открывайте новые вкусы и не ограничивайтесь уже надоевшей, слишком классической смесью перца и соли.

## Соевый соус

Соевый соус — результат ферментации соевых бобов и соли. Он содержит почти 6 г соли на 100 г. Что касается сладкого соевого соуса, он такой же соленый, но соленый вкус ощущается меньше, потому что в нем много сахара (55%). Именно сахар — основной его ингредиент, к которому уже добавляется 20% соевого соуса.

- 1 столовая ложка соленого соевого соуса = 0,5 г соли.
- 1 столовая ложка сладкого соевого соуса = 0,5 г соли + 1 кусочек сахара.

## Облегченные соли



Во многих легких солях большая часть хлорида натрия заменяется хлоридом калия. Калий не оказывает такого же воздействия на организм, как натрий. Он не регулирует движение воды, но вмешивается в сокращение мышц. Необходимое и достаточное потребление хлорида калия даже полезно для регулирования артериального давления (он действует на гладкие мышцы сосудов). Он также может быть смешан с кальцием и (или) хлоридом магния. Такая смесь дает вкус, близкий ко вкусу соли, но с немного металлическим послевкусием. Эти соли — подходящий продукт для ежедневного потребления, особенно если смешать их с прованскими или другими травами. Но будьте осторожны, чтобы не попасть в ловушку любого продукта с низким содержанием чего-либо («Тут меньше соли, и поэтому я могу положить больше»).



## Ароматные травы, чеснок и лук

Во Франции это хорошо известный и знакомый продукт. Думаю, не нужно особых усилий, чтобы уговорить вас начать их есть. Петрушка, зеленый лук, кориандр, тимьян, лавровый лист — используйте их как можно чаще в салатных заправках. Что касается чеснока, лука и лука-шалота, они богаты молекулами-антиоксидантами. Опять же, используйте их неограниченно как в сыром, так и в приготовленном виде (чтобы не плакать, очищайте лук под водой или поместите его в холодную воду перед тем, как нарезать).

## Ваше повседневное потребление

А если мы подсчитаем потребление соли за день? (Подробную информацию о потреблении соли в составе различных продуктов вы найдете в главе 7.)

	Соль
 <b>Завтрак</b>	
60 г хлеба, сливочное масло, варенье	0,5 г
Йогурт, фрукт	0
 <b>Обед</b>	
1 основное блюдо: полуфабрикат или домашнего приготовления с 2 щепотками соли	2 г Вы можете добавить только 1 щепотку соли, если хотите
30 г хлеба	0,3 г
1 кусочек сыра (30 г)	0,5 г

	Соль
1 фрукт	0 г
 <b>Полдник</b>	
1 булочка или другая выпечка	0,8 г
 <b>Вечерний перекус и ужин</b>	
Несколько фисташек	0,3 г
1 кусок хлеба (30 г)	0,3 г
1 кусочек сыра (30 г)	0,5 г Старайтесь есть сыр только раз в день, а не два
1 основное блюдо или суп	2 г Готовьте супы сами и они будут такими солеными, как вы этого захотите
2 ломтика ветчины	1,5 г
1 йогурт и 1 фрукт	0 г
<b>Всего</b>	9 г соли (не добавляя лишнего количества) Следуя нашим советам, вы можете прийти к потреблению 7 г соли в день

Вы видите, что есть мало соли довольно-таки непросто. С одной стороны, потому что меню переполнено солеными продуктами, с другой, потому что мы привыкли к соленому вкусу и любим его. Из-за высокого спроса на готовые к употреблению промышленные блюда и продукты, которые можно есть между приемами пищи, потребление продуктов, которые обязательно должны быть солеными (по причинам сохранности), резко возрастает. Это во многом объясняет избыток суточной соли. На следующих страницах вы найдете советы, как избежать употребления слишком соленой пищи.

## Правильная дозировка

### *Необходимая, но зачастую чрезмерная дозировка потребления*

Натрий абсолютно необходим для жизнедеятельности клеток, поскольку он регулирует движение воды в них. Он способствует гидратации клеток, поддерживающих тканей и сердечно-сосудистой системы. Таким образом, жизненно важно потреблять достаточно соли, и лишь чрезмерное потребление представляет собой

основную опасность. У нас есть стабильное количество натрия в крови, называемое натремией (3 г натрия на литр крови). Оно остается стабильным, потому что количество, которое выводится с мочой каждый день, эквивалентно нашему потреблению.

### ЭТАЛОНЫ В ЧИСЛАХ

1 г соли (хлорид натрия, т. е. NaCl) содержит 0,4 г натрия и 0,6 г хлоридов.

1 ммоль натрия = 23 мг натрия.

Содержание натрия в крови (натремия) составляет в среднем 3 г натрия на литр крови (эквивалент 7,5 г соли на литр, кровь очень соленая). Натрий выводится через мочу столько же, сколько мы его потребляем. Потребление 8 г соли в день дает 3,2 г натрия, которые выведутся с мочой в течение 24 часов. В противном случае появляется риск возникновения патологии.

Избыток натрия вызывает накопление воды в крови и, следовательно, повышение кровяного давления. Полное отсутствие натрия приводит к приливу воды к клеткам для повышения концентрации крови. Это может привести к гибели клеток, а затем и самого человека. Так что вам нужна правильная дозировка соли, оцененная в 6–8 г соли в день.



**Правильная дозировка соли для взрослого:  
от 6 до 8 г в день.**

Когда система не регулируется (чрезмерное потребление натрия и (или) недостаточное выведение натрия с мочой), натрий накапливается в крови и появляется необходимость в дополнительной воде, чтобы восстановить нормальное осмотическое давление и, следовательно, нормальный уровень сахара в крови. Вот почему мы хотим пить после употребления соленых продуктов.

Было установлено, что для нормального функционирования организма достаточно минимального ежедневного потребления от 1 до 2 г соли (то есть от 0,4 до 0,8 г натрия). Рекомендованная ежедневная дозировка — давний предмет дискуссий. Если точно известно, что опасно полностью исключать соль из рациона, то остается определить максимальную дозу: 10 г, 8 г, 6 г? Соль — это усилитель вкуса, а также консервант, обеспечивающий хороший уровень безопасности для здоровья в отношении многих продуктов (колбасные изделия, сыр). Поэтому обойтись без нее невозможно. Значит, необходимо найти правильную дозировку: такую, которая отвечает реалиям современного потребления, но не провоцирует риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Во многих странах исследовали этот вопрос. В Финляндии в течение последних 40 лет была развернута интенсивная кампания по информированию общественности, направленная на сокращение потребления соли, и она принесла свои плоды. Потребление соли сократилось почти на 30% (в среднем с 14 до 10 г в день). Результатом стали значительное снижение артериального давления среди населения и снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 60% (следует сказать, что параллельно людей призывали снизить потребление насыщенных жиров)! Во многих других странах (Соединенное Королевство, Япония) также были организованы подобные проекты, которые привели к обнадеживающим результатам.

Уже более 15 лет борьба с избытком соли — одна из приоритетных задач Национальной программы по питанию и здоровью (PNNS) во Франции. Ее цель — снижение потребления соли на 20–25% в течение 4–5 лет в результате повышения осведомленности населения и обращения к производителям с просьбой снизить уровень соли в их продуктах. В итоге потребление соли в день не должно превышать 8 г в день, а лучше всего должно находиться в диапазоне от 6 до 8 г соли в день. Однако результаты PNNS оказались разочаровывающими, поскольку в действительности потребление соли сократилось лишь на 4–10%.

## *Правильная дозировка в зависимости от возраста и энергетических затрат*

Я обозначила для вас правильную дозировку соли, которую нельзя превышать. Будьте осторожны, это не то количество, которое вы должны добавлять в блюда. Это дозировка соли, которая соответствует сбалансированной диете и адаптирована к потребностям каждого. Она включает соль, естественно присутствующую в еде (в форме натрия в мясе, рыбе, яйцах, молоке и молочных продуктах, овощах), соль в продуктах и блюдах (сыр, хлеб, холодное мясо, промышленные блюда, закусочные продукты) и соль, которую вам, возможно, понадобится добавить в тарелку. Не нужно солить еду маленьких детей.

### Младенец



**Правильная дозировка соли: 0,5 г в день.**



Вообще соль не нужно добавлять в еду для малыша. Младенец получает необходимый ему натрий из молока и первых продуктов прикорма (натрий естественно присутствует в небольших количествах в мясе, рыбе, яйцах и овощах — этого достаточно).

## Ребенок, 1–3 года



**Правильная дозировка соли: от 1 до 2 г в день.**

Детское питание в баночках и промышленные детские блюда содержат довольно мало соли. Не добавляйте соль в блюдо для малыша, даже если оно кажется пресным. Вкусовое восприятие ребенка значительно отличается от восприятия взрослого. Он не хочет и не нуждается в добавленной соли.

## Ребенок, 4–10 лет



**Правильная дозировка соли: 3 г в день (ни в коем случае не превышайте 4–5 г в день).**

Максимум — небольшая щепотка соли в день в домашних блюдах (промышленно приготовленные блюда уже довольно соленые) и только по требованию, после того как ребенок попробовал еду и сам попросил посолить. Избегайте чипсов.

## Взрослый и подросток



**Правильная дозировка соли: 6 г в день (ни в коем случае не превышайте 8 г в день).**

Максимум 2 щепотки соли в день, либо добавляя не более одной щепотки соли в домашнее блюдо, либо просто съедая готовые промышленные блюда (уже соленые) без добавления соли.



*Но картошка фри без соли совсем не вкусная, ведь так?*

Я с вами полностью согласна, но нет необходимости покрывать картошку фри слоем соли. Сначала попробуйте, а потом решайте, нужно ли ее

солить или нет. Рестораторы уже приложили достаточно усилий для оздоровления своей продукции. Вы заметили, что «знаменитая» картошка быстрого приготовления менее соленая, чем раньше? В среднем она содержит от 0,5 г (для «маленькой картошки») до 0,8 г соли (для «большой картошки»). Это эквивалентно от ½ до 1 щепотки соли на порцию. Вы бы положили столько на тарелку картошки фри, если не больше. Солите блюда умеренно.

## Пожилой возраст



**Правильная дозировка соли: 3 г в день.**



В связи с возрастными особенностями кровяное давление повышается, сердце становится слабее и почки функционируют чуть хуже. Иными словами, людям в возрасте от 70 до 75 лет следует очень осторожно относиться к потреблению соли (от 60 до 70 лет — инструкции такие же, как и для взрослых). Избегайте соленых блюд и употребления в пищу очень соленых сыров (предпочитайте грюйер и эмменталь, которые, помимо всего прочего, обеспечат вас большим количеством кальция — очень хорошая пища для снижения риска переломов).

## Профессиональный спортсмен



**Правильная дозировка соли: 8 г в день.**



Всем известно, что пот соленый (от 1,5 до 2 г соли на литр), а спортсмены потеют очень интенсивно (1 литр пота в час). Следовательно, во время полноценной тренировки (от 3 до 4 часов занятий спортом в день) спортсмен теряет на 5–8 г соли в день больше, чем человек, ведущий неактивный образ жизни. Если он пьет много воды без добавления соли, то рискует прийти к состоянию, которое называется гипонатриемией, т. е. недостатку натрия в крови, в результате чего вода поступает из крови в клетки для восстановления нормальной осмотической концентрации крови (суммарной концентрации всех растворенных частиц) и количество жидкости в клетках увеличивается. Поначалу это может вызывать головные боли, а затем расстройства поведения и бдительности, в крайних случаях они могут довести до состояния комы. Вот почему напитки для тренировок, которые нужно принимать во время упражнений и после, должны обязательно содержать немного соли (и глюкозы), а именно около 1,5 г соли на литр воды.

## **Правильная дозировка в случае каких-либо патологий**

### **В случае повышенного артериального давления<sup>1</sup>**

Старайтесь избегать чрезмерного потребления соли или даже перейдите на бессолевую диету, если вы особенно чувствительны к этому продукту. В этом случае максимальное потребление соли устанавливается на уровне 4 г в день. Избегайте колбасных изделий (кроме ветчины без соли), сыра (кроме эмменталя и свежего козьего сыра без соли), чрезмерно соленых промышленных блюд (значение на этикетке должно быть менее 0,5 г натрия или менее 1 г соли на порцию), промышленных соусов и приправ, чипсов и других соленых закусок. Не солите содержимое тарелки. Бессолевой хлеб не обязателен<sup>2</sup>. Остерегайтесь легких солей, если они потребляются в слишком большом количестве.

### **В случае диареи**

Натрий удаляется через жидкий стул. В случае диареи вы должны не только достаточно пить, чтобы компенсировать потерю воды (выпивайте не менее 2 литров воды в день), но и увеличивать потребление соли. Кроме того, растворы для пероральной регидратации (ОРС), продаваемые в аптеках и предназначенные для младенцев и очень маленьких детей с диареей, уже содержат натрий (приблизительно 1 г натрия на литр, что эквивалентно 2 г соли на литр). Таким образом, если взрослый человек не принимает ОРС, он просто должен посолить свои блюда (рис!).

### **В случае высокой температуры**

Как и у спортсмена, потеря пота из-за высокой температуры приводит к потере воды и соли. Поэтому в случае продолжительного жара (особенно у младенцев и пожилых людей) важно пить не менее 2 литров воды в день и солить пищу.

### **При сердечной недостаточности, отеках, почечной недостаточности, асците, интенсивной и длительной терапии кортикостероидами**

Примечание: интенсивной и длительной терапией кортикостероидами считается более 1 мг кортикостероидов на килограмм массы тела в течение месяца и более.

Во всех этих случаях вы должны соблюдать строгую бессолевую диету с не более чем 2 г соли в день: хлеб и сухари без соли, никаких полуфабрикатов (стерилизованных, замороженных или консервированных), колбасных изделий и сыров, соли, приправ или промышленных соусов, закусок, даже продуктов с низким

<sup>1</sup> Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Прим. науч. ред.

<sup>2</sup> Решается с врачом индивидуально, в зависимости от тяжести гипертонии. Прим. науч. ред.

содержанием соли (или совсем без соли). В порядке исключения допустимо использование «ложной соли» (хлористого калия), за исключением случаев почечной недостаточности.

## Проверьте свои знания

Правда или ложь?

1. Возможно жить без соли.
2. Правильная дозировка для взрослого составляет от 6 до 8 г в день.
3. В основное блюдо не следует добавлять более 1,5 г соли.
4. 1 г соли содержит 0,4 г натрия.
5. Щепотка соли весит в среднем 1 г.
6. Все сыры очень соленые.

ОТВЕТЫ: 1 — Л, 2 — Л, 3 — П, 4 — П, 5 — П, 6 — Л



### Что запомнить

- Соль необходима для жизни, и поэтому важно употреблять ее каждый день. Не менее важно знать, как контролировать ее потребление, потому что избыточное потребление соли (от 8 до 10 г в день) коррелирует с риском высокого кровяного давления и, следовательно, сердечно-сосудистых заболеваний, особенно у чувствительных людей.
- Идеально было бы есть менее 5 г соли каждый день. Это требует определенных усилий, нужно тщательно подходить к выбору соленых продуктов (например, стараться не потреблять колбасные изделия и соленые сыры в один день) и также научиться умеренно использовать солонку за столом. Не солите блюдо, не попробовав его. Добавляйте немного соли в свои блюда, отдавайте предпочтение другим приправам. Откройте для себя кухню, богатую специями и менее сосредоточенную на «соли и перце». Читайте этикетки, и из двух идентичных продуктов выбирайте менее соленый. Не заставляйте своих детей есть соленую пищу, посолив содержимое их тарелок самостоятельно.
- Речь идет не о том, чтобы есть пресную еду, а о том, чтобы есть лучше и делать новые вкусовые открытия, потому что соль слишком легкий способ, чтобы оживить блюдо, ведь есть еще и множество других.



# ГЛАВА 7

## Знакомство с соленой едой

### Хлеб, крупы, печенье и торты

Давайте разберемся, почему хлеб — один из первых источников соли для нашего организма. На самом деле он намного менее соленый, чем сыр или колбасная продукция, но все дело в том, что мы едим его в 5 раз больше.

Напомним, что при сбалансированном питании женщина может по праву съесть половину багета (100 г хлеба) в день, а мужчина практически целый багет — от 200 до 250 г. Соль — необходимый ингредиент для приготовления хлеба. Попробуйте хлеб без соли, и вы быстро почувствуете разницу.



**Правильная порция хлеба: ½ багета для женщин и немного меньше целого багета для мужчин в день.**

В среднем хлеб содержит от 500 до 600 мг натрия на 100 г, что эквивалентно 1 г соли на 100 г хлеба. Таким образом, 250 г багета дает 2–3 г соли, что соответствует 25, даже 30% от максимальной рекомендуемой дозы потребления соли (8 г в день). Да, это достаточно большое количество, но важно именно такое присутствие соли в хлебе, и ничего нельзя с этим поделать. Производители хлеба пытались добавлять меньше соли, но изделие получалось не таким вкусным.

Если говорить о других зерновых продуктах, сухарики содержат немного меньше соли (от 300 до 400 мг на 100 г). Есть также сухарики для тех несчастных, которые находятся на бессолевой диете. Выпечка содержит столько же соли, сколько и хлеб (от 500 до 600 мг на 100 г), но потребляемые количества ниже. Так, например, шоколадный хлеб весит 80 г, соответственно содержание натрия в нем составляет 400 мг, т. е. 1 г соли. Хлопья для завтрака могут содержать до 600 мг натрия (не натуральные хлопья), но с порцией 35 г вы съедите всего около 200 мг натрия или 0,5 г соли.

Содержание натрия и соли в зерновых продуктах и печенье			
На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Хлеб, багет, лепешка	730	1,59	1 багет содержит примерно 2,5–3 г соли
Классический сухарик	589	1,5	1 сухарик бискотти весит 10 г, значит, 5 сухариков содержат 0,75 г соли
Круассан из фермерского масла	471	1,24	1 круассан весит в среднем 80 г, значит, он содержит около 1 г соли
Шоколадные хлопья для завтрака без наполнителя	205	0,52	1 взрослая порция весит 40 г, значит, содержит примерно 0,2 г соли. Многие мюсли, а также только простые натуральные хлопья совсем не содержат соли
Сухое печенье	252	0,63	1 печенье весит от 10 г до 20 г. Таким образом, вы потребите в среднем 0,1 г соли на печенье (т. е. очень мало)

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения и комментарии автора.



### Что необходимо запомнить

- Если вы съедаете багет в день или его половину и, кроме того, 1–2 сухарика или печенья, или одну булочку или 2–3 печенья, это семейство продуктов дает примерно от 2 до 3 г соли.
- Чтобы не превышать максимальное целевое значение 8 г соли в день, необходимо следить за тем, чтобы остальная часть еды не превышала потребление 4–5 г соли в день.

## Сыры

Некоторые сыры более соленые, чем другие:

- Наиболее соленые: рокфор и фета, содержащие 2,5–3,5 г на 100 г. Поэтому порция 30 г этих сыров дает около 1 г соли.
- Наименее солеными сырами являются свежие козы сыры, а также эмменталь или грюйер, содержащие около 0,7 г соли, поэтому 30-граммовая порция этих сыров дает только 0,2 г соли.

- Все остальные сыры имеют среднее содержание соли 1,5 г на 100 г (т. е. 0,5 г соли на порцию 30 г).

Все это значит, что вполне возможно регулировать потребление соли, выбирая правильные сыры.

Содержание натрия и соли в некоторых сырах			
На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Овечий сыр фета	1040	2,59	1 кусочек весом 30 г содержит примерно 1 г соли
Рокфор	1460	3,65	1 кусочек весом 30 г содержит 1,2 г соли
Эмменталь	362	0,67	1 кусочек весом 30 г содержит 0,2 г соли (очень мало!)
Камамбер из цельного молока	642	1,62	1 кусочек весом 30 г содержит примерно 0,5 г соли
Свежий козий сыр из цельного молока	309	0,77	1 кусочек весом 30 г содержит примерно 0,25 г соли. Некоторые козьи сыры еще менее соленые

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqval, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения и комментарии автора.

Вы можете видеть, что один кусочек сыра дает в среднем 0,5 г соли.

Полезный совет:

- Ешьте разнообразные сыры.
- Не солите блюдо, в котором уже есть сыр.
- Если вы употребляли относительно соленую еду за обедом, но все-таки хотите побаловать себя сыром, выберите свежий козий сыр, а не рокфор.

В других молочных продуктах, таких как молоко, йогурты, творог и творожки, содержание натрия слишком низкое, чтобы иметь какое-то значение.

Обычно сыр — запрещенный продукт при бессолевой диете. Согласно ей не следует превышать дозировку 3–4 г соли в день (то есть в 2 раза меньше нормы). Тем не менее, в зависимости от медицинского контекста, маленький кусочек свежего козьего сыра или сыра эмменталь время от времени могут стать исключением. Проконсультируйтесь со своим доктором.

## Колбасные изделия

Соль в колбасных изделиях — это способ гарантировать безопасность продукта для здоровья потребителя и его длительного хранения. Поэтому почти все колбасные изделия очень соленые. Они содержат 1–2 г натрия, или 2,5–5 г соли на 100 г! Вы уже догадались, что любителям колбасы и ветчины будет достаточно трудно не превышать норму потребления 8 г соли в день.

Содержание натрия и соли в колбасных изделиях			
На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Андуйет	584	1,46	1 колбаска андуйет весит около 300 г и содержит от 4 до 5 г соли
Бекон	1270	3,18	0,5 г соли на ломтик копченого бекона! Не нужно солить яичницу
Трюфельная сырая ливерная колбаса	711	1,48	В ливерной колбасе содержится почти 2 г соли
Кровяная колбаса	574	1,29	В кровяной колбасе содержится на 20% меньше соли, чем в ливерной
Фуа-гра из утки, приготовленное	440	1,11	Почти 1 г соли на 2 ломтика фуа-гра
Варено-копченая ветчина	945	2,1	Один 40-граммовый ломтик ветчины содержит около 0,8 г соли, в обезжиренной ветчине содержится на 25% меньше, около 0,5 г на ломтик
Сырокопченая ветчина	2250	5,67	1 большой ломтик (30 г) сырой ветчины дает 2 г соли
Колбаски мергез	900	1,86	В 1 колбаске весом от 70–80 г содержится почти 1 г соли
Сырокопченая свиная колбаса мортаделла	851	2,13	Тонкий ломтик мортаделлы содержит 0,3 г соли
Рийеты	504	1,28	Порция паштета (30 г) содержит в среднем 0,4 г соли
Франкфуртские сосиски	790	2	Одна сосиска весит в среднем 80 г и содержит в среднем 1,5 г соли
Сыровяленая колбаса	1900	4,75	3 ломтика колбасы (около 30 г) содержат 1–1,5 г соли

Источник: Таблица питательного состава продуктов *Siqal*, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения и комментарии автора.

Таблица наглядно демонстрирует, что потребление порции какого-либо мясного деликатеса обеспечивает в среднем от 1,5 до 2 г соли. Но существуют ветчина с низким содержанием соли и ветчина без соли (для бессолевой диеты).

Если вы едите колбасные изделия вместе с хлебом и сыром, то практически достигаете ежедневного максимума потребления соли, потому что все эти три продукта вместе дают 6 г соли, но ведь не стоит забывать про основное блюдо, приправы и соусы, а также соль, которую вы добавляете в тарелку! Видите, насколько трудно не превышать рекомендованную норму до 5 г.

И поэтому желательно употреблять колбасные изделия очень редко, и в тот день, когда их едите, не солите блюда и отдавайте предпочтение сырам со слабой соленостью (свежему козьему сыру или сыру эмменталь).

## Копченое мясо, рыба и морепродукты

Естественное содержание натрия в мясе, рыбе, яйцах невелико — в среднем менее 100 мг натрия на 100 г. Этот вклад совершенно незначителен, поэтому не будем учитывать его в ежедневном потреблении соли. С другой стороны, некоторые морепродукты немного солнее, чем все вышеперечисленное, и это вполне нормально. Например, в устрицах содержится морская вода. В ней в среднем 35 г соли на литр, что в 10 раз больше, чем в нашей крови (наименее соленая вода в Балтийском море с 5 г соли на литр, а самая соленая — вода Мертвого моря почти с 250 г соли на литр).

Небольшое примечание по поводу готового мяса и рыбы: вяленое мясо и копченая рыба по своему определению очень соленые, потому что использование большого количества соли — неотъемлемая часть их приготовления.

Содержание натрия и соли в мясе, рыбе, яйцах и морепродуктах			
На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Говядина, стейк или бифштекс, сырые	58,7	0,15	Натрий естественно присутствует в мясе в незначительных количествах
Вяленое мясо	1530	3,83	Содержание соли в 25 раз больше, чем в свежем мясе. Чтобы приготовить раклет, блюдо из плавленого сыра и картофеля, понадобится от 3 до 4 ломтиков (от 30 до 40 г). Это составит от 1,5 до 2 г соли. Без учета 30 г сыра, содержащего 0,5 г соли. Во вкусном раклете будет содержаться от 3 до 4 г соли

.../...

На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Сырой лосось	47,8	0,16	В морской и пресноводной рыбе также содержится немного натрия от природы
Копченый лосось	1300	3,24	Ломтик копченого лосося весит около 35 г и содержит около 1 г соли. Обратите внимание, что, если есть его не с хлебом, а с блинами, вы употребите меньше соли
Желтоперый тунец или натуральный консервированный тунец	283	0,71	В 100-граммовой порции натурального консервированного тунца содержится чуть меньше 1 г соли
Яйцо вкрутую	124	0,31	Несолёный продукт, вот почему всегда хочется добавить немного соли!
Сырые устрицы	623	1,56	Мясо устрицы весит 10–20 г в зависимости от сорта. В среднем 1 г соли в 6 устрицах
Вареные креветки	387	0,97	Тигровые креветки более соленые, чем королевские, потому что их едят вместе с панцирем. Хорошая горстка тигровых креветок содержит 0,5 г соли
Морские мидии	345	0,69	Порция 150 г содержит 1 г соли
Консервированная икра пинагора	1950	4,87	Есть в очень умеренных количествах из-за очень соленого рассола
Крабовые палочки или крабовое мясо	596	1,49	Это готовое блюдо, поэтому нормально, что оно содержит немного соли. В 4 палочках (80 г) 1 г соли

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения и комментарии автора.

Из таблицы видно, что мясо, рыба и яйца — очень небольшой природный источник соли, как в свежем, так и в замороженном виде. С другой стороны, как только они продаются приготовленными, консервированными или копчеными, количество добавленной соли возрастает в несколько раз, потому что соль — хороший консервант, который гарантирует безопасность продукта для здоровья. В среднем считайте от 1 до 2 г соли на порцию.

Полезный совет: если вы наслаждаетесь вкусным блюдом из морепродуктов, не намазывайте на хлеб соленое масло! Что касается праздничных блюд

с копченым лососем, фуа-гра, морепродуктами и сыром, вы можете видеть, что количество соли в таких блюдах близко к 5 г. Возникнет жажда, и придется пить, но только воду (помните, что алкоголь обезвоживает и жажда только усилится). Будьте умеренны при следующем приеме пищи, чтобы восстановить среднее количество, которое не должно превышать 8 г соли в день (на десерт вместо сыра съешьте молочный продукт, не подсаливайте еду в тарелке).

## Промышленные блюда

### *Часто очень соленые блюда*

Имейте в виду, что в среднем промышленные блюда довольно соленые из соображений длительной сохранности, санитарной безопасности и иногда для того, чтобы производитель мог добавить немного вкуса там, где его нет. Не вдаваясь в подробности всех блюд, скажу, что в среднем приготовленное блюдо содержит около 0,7 г соли на 100 г, или всего 2–3 г соли на порцию в 300–400 г. Это соответствует 2 или 3 щепоткам соли, которые вы могли бы добавить к этому блюду, если бы готовили его самостоятельно дома.

Следовательно, это достаточно весомое количество, которое составляет 30% от ежедневного потребления соли с одним блюдом! Если готовите еду дома, это количество может быть как меньше, так и больше, в зависимости от привычек каждого.

Во Франции мы привыкли добавлять в блюда соль и перец для вкуса. Конечно, было бы неплохо научиться солить блюда немного меньше и присмотреться к специям (они не соленые, кроме некоторых карри, которые являются смесями специй), ароматным травам, чесноку, луку и луку-шалоту. Все они отличные антиоксиданты, которые стоит добавлять в пищу для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний и старения клеток. Итак, я настоятельно советую перейти к более острой, но менее соленой кухне.

Содержание натрия и соли в готовых блюдах			
На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии для средней порции весом 300 г <sup>1</sup>
Картофельно-луковая запеканка с мясом	322	0,83	Содержит 2,5 г соли
Вареная малосоленая свинина или колбаса с чечевицей	384	0,98	Содержит 3 г соли
Рагу из телятины	310	0,80	Содержит 2,5 г соли

.../...

На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии для средней порции весом 300 г <sup>1</sup>
Кускус с мясом и овощами	345	0,88	Содержит 2,5 г соли
Запеченный в печи тонко нарезанный картофель со сливками	348	0,88	Содержит 2,5 г соли
Сэндвич с багетом, ветчиной, яйцом вкрутую, овощами и сливочным маслом	569	1,45	1 сэндвич с багетом весит 150–200 г и содержит в среднем 2–3 г соли
Замороженный овощной суп	278	0,7	Миска супа 250 мл: 1,5–2 г соли
Зеленая фасоль, консервированная, сушеная	261	0,69	Порция 250 г содержит 2 г соли. В 2 раза больше, чем свежая вареная или пожаренная фасоль
Киш лорен	503	1,28	Киш очень соленый из-за бекона в составе
Пицца «4 сезона»	452	1,14	Если съедите целую пиццу (400–500 г), то употребите от 4 до 6 г соли, т. е. вашу ежедневную норму!

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения и комментарии автора.

В среднем порция готового блюда содержит 2–3 г соли. На самом деле будет намного лучше, если вы будете готовить совсем без соли, а потом солить еду в тарелке.

Полезный совет: никогда не солите готовые блюда из магазина, они уже достаточно соленые. Вы можете промывать консервированные овощи, так как рассол, в котором они находятся, также очень соленый. Если вы любите пиццу и вам нужно следить за потреблением соли по медицинским показаниям, избегайте вариантов с сырой ветчиной и колбасками мергез, они самые соленые.

## Умение читать этикетки

В таблице пищевой ценности вы можете увидеть термины «натрий» или «соль». Количество, к которому вы должны стремиться, — это 2,5–3 г натрия, или 6–8 г соли в день. У вас есть значения, указанные на 100 г продукта и в целом на порцию. Именно это вас и интересует, ведь именно это вы и будете есть. И убедитесь, что

почти все промышленные готовые блюда довольно соленые и содержат не менее 2 г соли на порцию. В идеале потребляемая порция соли не должна превышать 1–1,5 г.

Также заметите, что потребление соли обозначается в процентах от рекомендуемой суточной нормы. Для соли она была установлена на уровне 6 г в день (нижний предел).

Давайте рассмотрим конкретный пример: вы хотите купить готовый кускус и на этикетке видите:

- на 100 г: 0,3 г натрия, или 0,75 г соли;
- на порцию (300 г): 0,9 г натрия, или 2,25 г соли, или 37,6% от рекомендуемой суточной нормы.

Это явно слишком много, потому что ваше блюдо не должно превышать 1,5 г соли, или максимум 25% суточной нормы.

Но чаще всего на упаковках нет данной информации и производитель указывает только количество соли на 100 г. Тогда нужно прикинуть размер своей порции и рассчитать потребление соли. Разумеется, когда вы находитесь в магазине, это не так уж и просто сделать.

Вот полезная информация, которая вам поможет:

- Средняя порция любого блюда составляет примерно 300 г. В этом случае содержание соли не должно превышать 0,5 г соли на 100 г.
- Для колбасных изделий средняя порция составляет 30–50 г. В этом случае содержание соли не должно превышать 3 г на 100 г. Если это количество намного больше, старайтесь есть меньше (тонкими ломтиками весом меньше 30 г).
- Для сыра порция равна 30 г. В этом случае содержание соли не должно превышать 2,5 г соли на 100 г. Если это количество больше, значит, вы выбрали очень соленый сыр, поэтому съешьте немного или не солите содержимое основного блюда во время еды.

## Заправки и соусы

Растительное масло и уксус — не соленые заправки, как и сливочное масло, сливки и маргарин.

С другой стороны, соленое масло, соусы, майонезы, бульонные кубики, горчица и даже кетчуп в большинстве своем очень соленые продукты.

Содержание натрия и соли в основных приправах и соусах			
На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Сладкое сливочное масло 82% жирности	15,5	0,039	Соленое сливочное масло содержит почти в 40 раз больше соли, чем сладкое. Порция 10 г соленого масла дает 0,15 г соли. Это немного, но в любом случае будьте осторожны и не ешьте слишком много
Соленое сливочное масло 80% жирности	540	1,35	
Майонез (70% жирности)	552	1,39	10 г майонеза (чайная ложка) содержит небольшое количество соли (0,1 г), но много жира
Уксусный соус (50–75% растительного масла), расфасованный	1010	2,57	Небольшая столовая ложка (10 г) содержит 0,25 г соли. Это не много, но будьте осторожны с дозами
Томатно-мясной соус или соус болоньезе	469	1,18	Не путать с несоленым томатным пюре. 100 г порции вареного томатного соуса дают около 1 г соли. Не солите блюдо, к которому вы добавите этот соус
Кетчуп	1030	2,59	Столовая ложка 15 г дает 0,4 г соли, что немаловажно. Будьте разумны в дозах
Горчица	2000	6,3	Небольшое количество горчицы (около 5 г) дает около 0,3 г соли (очень маленькая щепотка соли)
Смесь для говяжьего бульона	13 200	33	1 столовая ложка 10 г предназначена для 4 порций, в таком случае вы получаете около 1 г соли на человека
Корнишоны в уксусе	788	2,04	Небольшой огурчик корнишон весит около 6 г, поэтому он дает 0,01 г соли. Это очень мало
Маслины в рассоле	706	1,77	10 маслин без косточек в рассоле содержат около 0,5 г соли. Что весьма значительно

Источник: Таблица питательного состава продуктов *Ciqual*, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения и комментарии автора.

Будьте внимательны при добавлении заправок в блюда: чем концентрированнее они будут, тем больше соли будет в их составе. Бульонные кубики — хороший пример, как и горчица. Но если вы правильно их используете, то увидите, что на одно блюдо и на одного человека они дают всего лишь от 0,3 до 1 г соли. Если вы используете заправку для блюда, нет необходимости добавлять в него еще и соль.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ СОУС ВИНЕГРЕТ БЕЗ СОЛИ

Если используете горчицу, не добавляйте никакой соли в салат. Если же используете смесь растительного масла и уксуса, нужно либо просто добавить перца и специй, и тогда винегрет будет практически несоленым, либо положить одну щепотку соли в винегрет для четырех человек. А если добавите побольше трав, лука-шалота и специй, то будет еще лучше!

## Закуски

Соль — усилитель вкуса, поэтому не удивительно, что для производителей очень заманчиво добавлять соль в свои продукты. Таким образом, один небольшой пакет чипсов содержит 0,5 г соли, и то же самое можно сказать о большинстве соленых крекеров.

Точно так же дело обстоит с солеными фисташками — 0,5 г соли на 30 г фисташек, или около тридцати фисташек (кажется, что много, но, когда начинаешь их есть, остановиться очень трудно). Делайте выбор в пользу миндаля, грецких орехов и фундука.

Маленькие коктейльные колбаски — тоже соленое колбасное изделие. Действительно, 5 колбасок содержат почти 2 г соли! Старайтесь не есть их с горчицей.

Содержание натрия и соли в закусках			
На 100 г	Натрий (мг)	Соль (г)	Комментарии <sup>1</sup>
Классические картофельные чипсы	650	1,64	1 пакетик 30 г (или 2 большие горстки чипсов) содержат 0,5 г соли. Варианты с легкой солью содержат на 25% меньше соли. Но это не значит, что нужно есть их больше
Кукурузные чипсы, или начос	565	1,42	Кукурузные чипсы немного менее соленые, чем картофельные
Жареные соленые фисташки	664	1,67	Порция от 20 до 30 г (около тридцати орешков) содержит 0,5 г соли
Закусочные колбаски	849	2,1	Достаточно 5 коктейльных колбасок, чтобы съесть как минимум 2 г соли
Соленый попкорн	478	1,2	1 горстка 10 г содержит 0,1 г соли

Источник: Таблица питательного состава продуктов Ciqal, 2016 г.

<sup>1</sup> Числовые значения и комментарии автора.

В заключение: если вы съели фисташки, чипсы и коктейльные колбаски, то захочется пить, потому что вы съели почти 3 г соли. Прежде всего, не бросайтесь на вино, лучше выпейте воды. Только она способна утолить жажду и восстановить баланс жидкости в организме.

### **НЕ ТАКИЕ СОЛЕННЫЕ, НО ТАКИЕ ЖЕ ВКУСНЫЕ ЗАКУСКИ**

Старайтесь не есть чипсы, оливки и коктейльные колбаски одновременно. Да, чипсы сложно заменить каким-либо продуктом, но в таком случае лучше возьмите кукурузные начос или чипсы с меньшим содержанием соли. Также вы можете подать достаточно пресные продукты, чтобы уравновесить количество соли за столом, например помидоры черри, миндаль, грецкие и лесные орехи.

## **Напитки**

Есть более соленая минеральная вода, которая содержит большое количество натрия. Конечно, это не хлорид натрия, а бикарбонат, но все же присутствие натрия в составе заметно сразу.

На 1 литр приходится 1 грамм натрия. Выпивая 2 или 3 стакана такой воды в день, вы получите 0,5 г натрия. У здорового человека такое потребление не вызывает никаких последствий, а для профессиональных спортсменов принесет даже пользу (так как они теряют много натрия через пот), а бикарбонаты в ее составе будут использованы для предотвращения лактоацидоза, связанного с мышечной нагрузкой и источником судорог. Но эти виды воды не рекомендуются для людей, придерживающихся бессолевой диеты.

Вы можете увидеть, что и в другой воде всегда есть определенное количество натрия (больше или меньше в зависимости от бренда), но чаще всего это количество очень низкое и незначительное.

Другой соленый напиток — бутилированный томатный сок. В основном содержание соли в нем составляет 6 г на литр. Таким образом, один стакан 250 мл будет содержать 1,5 г соли. Это много, поэтому нет необходимости добавлять сельдерей. Зато сюда прекрасно подойдет ломтик лимона! Также можете приготовить томатный сок самостоятельно, без добавления лишней соли, и сможете извлечь пользу из ликопина, мощного антиоксиданта в составе помидоров.

## 10 золотых правил для того, чтобы не есть слишком много соленого



1. Пробуйте еду перед тем, как посолить.
2. Выработайте привычку есть слабосоленую еду. Одной щепотки соли обычно бывает достаточно, чтобы оживить блюдо.
3. Подходите творчески к процессу приготовления еды: вместо соли используйте специи, ароматические травы, чеснок, лук, лук-шалот и т. д.
4. Можете использовать соль с пониженным содержанием натрия, но не кладите ее в два раза больше.
5. Не приучайте ребенка к соленой еде. Солите его еду, только если он попросит.
6. Не солите готовые магазинные блюда, они уже слишком соленые!
7. Копченые колбасы, мясо и рыба также очень соленые продукты, старайтесь потреблять их не более 1–2 раз в неделю.
8. Употребляйте в пищу разнообразные виды сыра, так как одни очень соленые (фета, рокфор), а другие нет (свежий козий сыр, эмменталь).
9. Будьте осторожны с заправками, такими как бульонные кубики или соевый соус, они также достаточно соленые. Лучше добавьте в бульон ароматных трав, специй и перца.
10. Откройте для себя «соляной цветок» — продукт прекрасного качества при небольших количествах.

# Ориентиры для вкусного и полезного питания

Теперь вы многое знаете о продуктах и питательных элементах, которые потребляете. Дело за малым: нужно собрать все эти знания воедино и понять, как же все-таки питаться вкусно и полезно. Рассмотрим это на примере дневного рациона.

## Утром за завтраком

### Главное блюдо дня

Этот первый прием пищи важен, потому что он прерывает долгое ночное голодание в течение 7–8 часов, во время которого организм исчерпал почти все ваши запасы углеводов (энергии).

В составе сбалансированной диеты завтрак должен дать нам 20–25% калорий и питательной ценности, необходимых в течение дня, т. е. 400–500 ккал для взрослого человека.

Правильный завтрак должен быть источником углеводов для энергии (хлеб, сухарики, печенье, хлопья, сахар, мед, варенье, шоколад), кальция (молоко, йогурт, творог или сыр), витаминов (свежие фрукты или сок или компот) и должен содержать напиток для восстановления водного баланса в организме (кофе, чай, молоко, фруктовый сок).

Люди, которые не завтракают, рискуют получить гликемический удар к 11 часам утра, а также сильное желание чем-нибудь перекусить, что сразу дестабилизирует обед и последующие приемы пищи.

Если с утра не испытываете чувство голода, для этой ситуации есть несколько решений:

- Вы слишком плотно поели накануне и до сих пор перевариваете ужин. Постарайтесь есть более легкую еду в вечернее время.
- Если просыпаетесь очень рано (до 6 или 7 часов), выпейте или съешьте то, что нравится, чтобы разбудить организм, и позавтракайте второй раз на работе до 10 часов утра — возьмите с собой печенье, немного миндаля, один или два фрукта.

Приучите детей плотно завтракать по утрам, они сохранят эту привычку на всю жизнь.

Согласно научным исследованиям, присутствие завтрака в ежедневном рационе никак не влияет на вес и здоровье, но зато оказывает большое воздействие на концентрацию, память и умение сосредоточиться по утрам.

## Правильная порция для каждого возраста

### Дети и подростки

- 5-летний ребенок (300 ккал): 1 маленькая кружка горячего шоколада (от 150 до 200 мл) + 1 маленький тост с маслом (20 г хлеба) и 1 маленький мандарин.
- 7-летний ребенок (от 400 до 450 ккал): 1 стакан молока (200 мл) с 35 г натуральной каши + 1 яблочное пюре и немного миндаля и сухофруктов (небольшая горстка).
- 10-летний ребенок (500 ккал): 1 миска натурального молока (250 мл) + 1 молочный продукт + 1 киви.
- Подросток (от 600 до 700 ккал): 4 шоколадных печенья<sup>1</sup> (1 упаковка) + 1 натуральный йогурт + 1 тарелка нарезанных фруктов (1 апельсин и 1 киви).

### Взрослые

Взрослый (от 500 до 600 ккал): чай или кофе, возможно, с небольшим количеством сахара + 200 г холодного молока (0 или 20% жира) + 1 горсть натуральной крупы (от 35 до 40 г) + 1 стакан апельсинового сока (свежевыжатого или бутилированного).

В офисе храните апельсиновый сок, миндаль, мандарины и яблоки (их удобно есть). Если на работе есть холодильник, положите туда обычный йогурт (или творог) и съешьте его утром.



### *Каким будет идеальный завтрак для тех, кто следит за фигурой?*

Вы должны плотно завтракать, чтобы исключить чувство голода и желание перекусить в первой половине дня. Завтрак должен быть разнообразным, но не содержать лишних калорий, с небольшим количеством цельнозерновой муки или традиционного хлеба (около 40–50 г), слегка намазанного маслом и (или) вареньем, 1 миской творога с 0% жира или 1 простым йогуртом, 1 свежим фруктом, целым или нарезанным на кусочки для добавления в творог или в йогурт в виде фруктового пюре без сахара. Если очень голодны, то можете добавить 1 яйцо или даже 1 кусочек сыра (вместо масла).

<sup>1</sup> Не рекомендуется для регулярного приема. Прим. науч. ред.

## Обед

### *Еда, с которой не стоит спешить*

Физиологически это самая важная еда дня. В идеале обед должен составлять около 40% калорий и пищевых потребностей дня. Для женщины это 800 ккал, для мужчины — 1000 ккал. Для обеда обязательны 3 компонента: сырые овощи, основное блюдо, молочные продукты или сыр или основное блюдо, молочные продукты или сыр и фрукты:

- сырые овощи необходимы для получения витаминов и полезных веществ (клетчатка, витамины);
- основное блюдо с мясом (или рыбой или яйцом) сопровождается либо смесью крахмалистых продуктов или овощей (что-то одно в обед, а другое на ужин);
- молочные продукты или сыр (с небольшим количеством хлеба) помогают обеспечить потребление 2–3 молочных продуктов в день;
- фрукт поможет завершить обед на сладкой ноте; если уже сыты, оставьте его на полдник.

### *Правильная дозировка для каждого возраста*

#### Дети и подростки

- Ребенок 5 лет (600 ккал): 1 маленький помидор в салате + 50 г мяса (или рыбы, или 1 яйцо) + 200–300 г овощей и крахмалистых продуктов (50 на 50, или что-то одно) + 1 творожок с небольшим количеством сахара.



#### *Может ли маленький ребенок есть наравне со взрослыми за столом?*

С точки зрения продуктов да, но не с точки зрения количества. Вы должны давать ему правильные порции, которые соответствуют его возрасту. Зачатую наблюдается избыток мяса. В 2 года ребенок должен получать по 20 г мяса в день (периодически заменять на яйца или рыбу), в 4 года — 40 г, в 6 лет — 60 г, в 10 лет — 100 г и в подростковом возрасте — от 150 до 200 г. Добавьте овощи и немного крахмалистых продуктов на тарелку, и ждите момента, когда он скажет, что больше не голоден. Никогда не заставляйте ребенка есть, если он больше не хочет. Не надо приучать ребенка пить сладкое за столом и заканчивать прием пищи десертом с содержанием сахара. Потребление молочных продуктов и фруктов — очень хорошая привычка, которую он сохранит на протяжении всей своей жизни.

- 7-летний ребенок (700 ккал): тарелка сырых овощей или один зеленый салат + 70 г мяса (или рыбы, или 1 яйцо) + 300 г овощей и крахмалистой пищи (50 на 50, или 300 г овощей, или 300 г крахмалистых продуктов — в данном случае без хлеба) + 1 фруктовый йогурт.
- 10-летний ребенок (800 ккал): 100 г мяса (или рыбы, или 2 яйца) + от 300 до 400 г овощей и крахмалистых продуктов (50 на 50, или что-то одно на обед, а другое на ужин) + одна порция 30 г сыра и хлеба + 1 фрукт.



***Если ребенок хочет есть только макароны, цыпленка и шоколадный брауни на десерт, как сделать так, чтобы он питался лучше?***  
 .....

Это не всегда легко. Вы не должны попасть в такую ловушку, когда ребенок сам будет решать, что ему есть. Он нуждается в вас, даже если не говорит об этом. Итак, с мягкой настойчивостью (это не вопрос принуждения) добавьте в его меню сырые овощи (вообще дети любят помидоры в салате и тертую морковь), систематически добавляйте к макаронам приготовленные овощи (в конечном итоге это будет очень вкусно), а на десерт предлагайте ему разные варианты, например пирожное с заварным кремом и компот, затем на следующий день фруктовый йогурт и мандарин, а затем на следующий день небольшой творожок и немного варенья и фрукт. Что касается напитков, будьте более строги, никакой газировки за столом (даже версии лайт). Только вода и ничего больше.

- Подростки (от 1000 до 1200 ккал): 150 г мяса (или рыбы, или 2–3 яйца) + от 400 до 500 г овощей и крахмалистой еды (50 на 50, или что-то одно на обед, а другое на ужин) + один 30-граммовый кусочек сыра и хлеб + 1 фрукт.



***Что съесть ребенку, если перерыв на обед составляет только 20 минут?***  
 .....

За такое короткое время вполне можно съесть сбалансированный обед. В тарелке должны быть мясо (рыба, яйца), овощи, мучной продукт и сыр. Например, куриная ножка с пастой, грюйером и рататюем. Фрукты на десерт и — вуаля!

## Взрослые

Для взрослого (от 800 до 1000 ккал): от 100 до 150 г мяса (или рыбы, или 2 яйца) + от 400 до 500 г овощей и крахмалистых продуктов (50 на 50, или что-то одно на обед, а другое на ужин) + один 30-граммовый кусочек сыра и хлеб + 1 фрукт.

**Если вы вынуждены обедать в офисе:** бутерброд с ветчиной или курицей с сырыми овощами или смешанным салатом + 2 яблока или 1 яблоко и 1 другой фрукт (цитрусовые, киви) + миндаль, грецкие орехи, фундук + молочные продукты, если в офисе есть холодильник. Если вы покупаете обед на улице, избегайте треугольных бутербродов (часто жирных и не очень сытных). Предпочитайте салаты из яиц, рыбы или ветчины, кусочек хлеба и фруктовый салат.

В офисе, если вы испытываете чувство голода через 2 или 3 часа после обеда, перекусите миндалем или свежими фруктами. В противном случае принесите свой собственный ланч-бокс с гарниром из овощей и крахмалистых продуктов или куском хлеба (¼ багета), хорошей порцией пищи, богатой белком (насыщающей), такой как тунец, лосось, ветчина, филе индейки или курицы, одно или два яйца вкрутую. Также будет неплохо иметь запас творога или простого йогурта в холодильнике офиса и фрукты, например яблоки или мандарины, которые удобно есть на рабочем месте.

**В случае обеда в ресторане:** избегайте чипсов в качестве закуски. Возьмите 1 закуску и 1 блюдо или 1 блюдо и 1 десерт — планируйте только одно калорийное блюдо из двух. Например, если вы заказали картофель фри, на десерт возьмите фрукты, а не пирог, а если вы выбрали легкое основное блюдо из овощей, то вполне можете побаловать себя сладким десертом. Максимальное количество алкоголя за столом — 1 бокал вина (особенно для женщин). Сейчас стало очень популярно пить газированную воду за обедом.

Легко подсчитать, что жирное блюдо (картофель фри с соусом) с изысканным десертом (пирогом) и 1–2 бокалами вина содержит от 1200 до 1500 ккал, то есть на 500 ккал больше необходимого. Нет никаких проблем, если вы так обильно обедаете 1 или 2 раза в месяц, вам просто нужно будет есть меньше на следующий день. Но если такой избыток еды становится для вас привычным и если вы, вдобавок ко всему этому, ведете относительно неактивный образ жизни, лишние килограммы не заставят себя ждать.

Все это значит, что вам нужно стараться не есть слишком много. Если вы едите картошку фри или фуа-гра в качестве основного блюда, старайтесь не выбирать пирог на десерт, возьмите мороженое или сорбет. Так вы выиграете 300 ккал. Или, например, попробуйте десерт из сезонных фруктов. К тому же будьте аккуратны с алкоголем, 1 бокал вина содержит 100–150 ккал. Выпив 2 бокала, вы уже употребите 30% калорий, которые должен содержать обед. Установите для себя лимит в 1 бокал вина, а для утоления жажды старайтесь пить воду.

## Полдник и перекус

Организм запрограммирован на то, чтобы требовать еду каждые 4–5 часов. Когда в желудке пусто, он подает нам сигнал о том, что надо поесть. Таким образом, детям просто необходим вкусный полдник, а взрослым — перекус.

### *Полдник для детей*

В первую очередь, полдник имеет физиологические предпосылки, он предназначен для того, чтобы дать детям дополнительное количество энергии, т. е. углеводов. Но он также имеет важное психологическое значение, это знак хорошего окончания школьного дня и возвращения домой. Вкусный и питательный полдник должен обеспечивать до 10% калорий в день или от 150 до 200 ккал в зависимости от возраста. Это количество быстро превышает, потому что дети все чаще вынуждены сами заботиться о себе, находя дом пустым, а шкафы полными. В этих условиях нетрудно наброситься на пачку печенья и съесть целую дюжину из них механически во время просмотра телевизора или игры за компьютером. Меньше спорта, больше созерцания, больше печенья и пирожных — это взрывной коктейль, который делает детей толстыми: у каждого пятого ребенка сегодня лишний вес!



#### *Как быть, если ребенок систематически съедает упаковку пирожных на полдник?*

Для начала нужно убедиться, что ребенок достаточно ест в обед, потому что, когда дети голодны, они набрасываются на что попало и прежде всего на сладкое. Далее нужно проверить, возможно, у вас дома хранится слишком много пирожных и выпечки. Если кухонные шкафчики ломятся от выпечки, вы не можете упрекать ребенка в том, что он поддался этому соблазну. Ребенку достаточно съесть от 2 до 5 печений согласно возрасту. С самого раннего возраста приучайте детей наряду с печеньем съедать на полдник фрукт или два. Также хорошей привычкой будет натуральный питьевой йогурт.

### *Перекус для взрослых*

Послеобеденное время для взрослых, без сомнения, самый опасный период. И для женщины, которая находится одна дома и крутится, как белка в колесе, и для женщины или мужчины на работе в состоянии постоянного стресса: их тревога зачастую находит единственное убежище — восхитительный сладкий вкус лежащего рядом печенья или шоколадки и батончика с хлопьями, которые продаются в автомате в офисе... Сахар часто становится лучшим доверенным лицом, но затем также часто обвиняем в многих бедах. Перекус взрослого человека не должен превышать 200 ккал.



### *До которого часа допустимо перекусывать?*

На самом деле время перекуса не имеет особого значения. Если вы перекусите около 16:00, то примерно к 20:00 у вас появится чувство голода и вы будете готовы к ужину. Нет ничего страшного в том, что вы перекусите ближе к 18:00, после возвращения с работы, если будете чувствовать, что не продержитесь до ужина, просто потом нужно будет съесть меньше. В таком случае, вот вам небольшой совет: если не можете дотерпеть до ужина, просто съешьте заранее десерт. Перекусите одним или двумя фруктами или йогуртом, а затем за ужином ешьте только основное блюдо. Таким образом, ранний вечерний перекус не принесет дополнительных калорий, просто съедите некоторое их количество заранее.

## Ужин

### *Чем легче, тем лучше*

Большинство людей, страдающих из-за лишнего веса, обязаны им своему слишком плотному ужину. Сценарий катастрофы очень банален: завтрак на скорую руку, обед на ходу, урчание в животе с 5 часов вечера и ужасное желание перекусить. Полное расслабление вечером, начиная с предварительной атаки на хлеб и сыр, затем запуск тяжелой артиллерии с сытным блюдом (в 90% случаев с мясом и макаронами), хлебом, сыром, сладким десертом, затем небольшой перекус перед телевизором, чтобы закрепить результат. Результат: от 3 до 4 кг в год, и, следовательно, сами можете посчитать, что произойдет за 10 лет...

Не нужно садиться на сырую диету, которая только усилит желание сорваться в любое время дня. Вы должны просто начать готовить себе легкий ужин, и лишние килограммы начнут таять, как снег на солнце.

Почему именно легкий ужин? Потому что после ужина мы идем спать! В течение дня тело, находясь постоянно в движении, сжигает от 100 до 150 ккал в час, ночью сжигает всего от 80 до 90 ккал за час. Так что все те лишние жиры и сахар, которые съели, откладываются в жировой ткани, вместо того, чтобы стать источниками энергии. Именно поэтому вечером нужно есть легкую пищу.

### *Правильный ужин*

Ужин не должен превышать 35% от всех калорий, потребленных за день, т. е. приблизительно от 700 (для женщин) до 900 ккал (для мужчин). Может показаться, что это много, но знайте, что классические и сытные блюда, о которых говорили ранее, содержат около 1000 ккал!

Чтобы не превысить нужное количество калорий, знайте, что основное блюдо с мясом, овощами и крахмалистой пищей обеспечивает в среднем от 500 до 600 ккал. Добавьте простой йогурт (50 ккал) и свежие фрукты (50 ккал), и достигнете необходимого количества! Это звучит просто в теории, но гораздо сложнее на практике, когда садитесь за стол со своим голодным мужем и детьми-подростками, которые не хотят овощей.

Вот несколько эффективных советов:

- У всех разные потребности, и поэтому еда и ее количество должны быть адаптированы под нужды каждого человека.
- Систематически подавайте приготовленные или сырые овощи (или и то и другое) с крахмалистой едой и, возможно, источником белка, такого как яйца, рыба или немного мяса. Дети и подростки, безусловно, предпочтут макароны, но вы по крайней мере можете есть овощи.
- Избегайте хлеба и сыра вечером. Углеводы из хлеба выделяют инсулин, который превращает углеводы в жир или запасает углеводы, переводя их в жир. Вечером избегайте смешивания жира и сахара. Сыр тем не менее очень полезный (и очень хороший) продукт, предпочтительнее есть его утром или на обед, но не вечером.
- Выбирайте между крахмалистыми продуктами и хлебом: если с овощами вы подаете немного крахмалистой пищи, не берите хлеб. Если вы решили съесть немного хлеба, откажитесь от крахмалистых продуктов в этот прием пищи.
- Заканчивайте ужин фруктами, а не шоколадным десертным кремом. Помните, что сахар в конце дня способствует накоплению жира ночью. Так что вкусные сезонные фрукты будут как раз уместны.
- Если возникло желание перекусить перед телевизором, вместо того, чтобы открыть очередную упаковку печенья или пирожных, побалуйте себя одним или двумя тающими во рту кусочками шоколада, несколькими миндальными орешками, кружкой горячего травяного чая, обладающего успокаивающим эффектом и оказывающего положительное влияние на пищеварение (нет, он не предназначен только для «древних стариков»).

При соблюдении правильной дозировки вкусной пищи легкий ужин принесет два удовольствия: первое — вы хорошо выспитесь, а второе — проснувшись утром, сможете вкусно и сытно позавтракать.



***Можно ли давать мясо (или рыбу) вечером на ужин детям?***

До 10 лет дети нуждаются в мясе или рыбе только один раз в день (обычно во время обеда, но в случае отсутствия этих продуктов в обед, можно

есть их и вечером). Это помогает предотвратить избыток белка, который наносит вред здоровью почек. Кроме того, исследования показали, что избыток белка коррелирует с избыточным весом, а также с чрезмерным потреблением пищи для детей этого возраста. После 10 лет ребенок может ужинать наравне с родителями.

Несколько идей для легкого и вкусного ужина:

- грибной омлет в сопровождении вкусного зеленого салата (рапсовое масло, бальзамический уксус, кедровые орехи), немного хлеба, творог и салат из сезонных фруктов;
- большая тарелка тыквенного супа или супа с каштанами, сопровождаемая одним или двумя ломтиками ветчины, небольшим куском хлеба, фруктовым йогуртом и сезонными фруктами;
- горячий салат из чечевицы с индейкой, зеленый салат, творог с пюре из сезонных фруктов (яблоки или груши);
- треска в сопровождении поленты (кукурузной каши), зеленого салата, простого йогурта и манго.

# Заключение

Итак, мы с вами подошли к концу этого долгого и, я надеюсь, очень поучительного путешествия, сочетающего в себе информацию о вкусной пище, кулинарных традициях, здоровье и правильном питании. Я попыталась донести до вас три понятия, которые кажутся мне фундаментальными: еда — это необходимость, но прежде всего она должна приносить удовольствие. Более того, здоровое питание — право каждого. Мы все имеем право на вкусную и оптимальную диету, которая позволит жить долго и сохранить достойное качество жизни. Это больше не должно быть вопросом денег или социального статуса: когда речь идет о еде, мы все должны быть равны. Дорогая еда не обязательно полезна для здоровья. Но крайне важно понимать, знать и анализировать то, что мы едим. И здесь все равны, потому что разум и культура не имеют границ.

Я писала эту книгу, чтобы помочь вам научиться читать этикетки, которые до сих пор были непонятны, и, таким образом, сделать лучший выбор. Я также постаралась собрать много научных и медицинских данных, чтобы дать конкретные и практичные советы о еде, ее компонентах и ингредиентах и их идеальных «направлениях использования» — между удовольствием и здоровьем.

Я также знаю, что нелегко определиться, сколько именно нужно и можно есть той или иной еды. Мои пациенты и ученики очень часто задают мне этот вопрос. Вот почему я хотела, чтобы в этой книге все было предельно понятно. Теперь вы знаете, сколько сахара, жира и соли можете позволить себе, как можно побаловать себя, при этом сохраняя или даже улучшая свое здоровье. Я также постаралась дать максимум полезной информации о питании детей, подростков и пожилых людей.

Теперь у вас есть необходимые правила и ориентиры, которые делают вас «информированным» потребителем. Не «одержимым» калориями, не бессознательным поедателем всего и вся, а именно таким человеком, который умеет наслаждаться жизнью и понимает необыкновенный потенциал человеческого организма, который заслуживает того, чтобы получать только лучшее. Я бы хотела, чтобы каждая страница книги стала открытием, и надеюсь, что вы получили такое же удовольствие от ее чтения, как я от ее написания. Пусть ваша жизнь будет долгой, счастливой, здоровой и вкусной. И возможно, я смогла внести в нее свой скромный вклад!

# Библиография

## Еда, пищевое поведение и рекомендации

- Haut Conseil de la santé publique. Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017–2021. Paru le 16 février 2017.
- ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail). Rapport décembre 2016. Expertise scientifique. "Actualisation des repères du PNNS: révision des repères de consommations alimentaires".
- Étude nationale nutrition santé ENNS, 2006. Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du programme national nutrition santé (PNNS).
- Rapport Inca 2, septembre 2009. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (2006–2007).
- Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition. A. Martin, AFSSA, coordonnateurs, © Technique et Documentation, 2001.
- Table de composition des Aliments Ciqual, 2016. <https://pro.anses.fr/tableciqual/>.
- Statut en vitamine D de la population adulte en France. Étude nationale nutrition santé (ENNS) 2006–2007. BEH-INVS, 24 avril 2012, n° 17–17.

## Сахар

- Chewing gum intake in Europe: a survey of intakes in France, Germany, Italy, Spain and the UK. Food Addit Contam. 2014 ; 31 (8) : 1347–57.
- Sucres et jus de fruit : Directive 2012/12/UE du Parlement européen et du Conseil, du 19 avril 2012.
- Champ M., Entre sucres et édulcorants. Comment faut-il "sucrer" les aliments, Diabète & Obésité, juin 2011. vol. 6, n° 50.
- Kuebler U. and coll., Dark chocolate attenuates intracellular pro-inflammatory reactivity to acute psychosocial stress in men: a randomized controlled trial, Brain Behav Immun. 2016 Oct ; 57 : 200–8.
- Maki K. C. and coll., Replacement of refined starches and added sugars with egg protein and unsaturated fats increases insulin sensitivity and lowers triglycerides in overweight or obese adults with elevated triglycerides, J Nutr 2017 Jul ; 147 (7) : 1267–1274.
- Marsh C. E. and coll., Consumption of dark chocolate attenuates subsequent food intake compared with milk and white chocolate in post-menopausal women, Appetite 2017 Sept 1 ; 116 : 544–551.
- Rostami A. and coll., High cocoa polyphenol-rich chocolate improves blood pressure in patients with diabetes and hypertension, ARYA Atheroscler 2015 Jan ; 11 (1) : 21–9.
- Sigoillot M., Laffitte A., Neiers F., Briand L., Les inhibiteurs du goût sucré : perspectives thérapeutiques, Cah Nutr Diet 2015, 50, 252–261.
- Steven A. and coll., Fruit juice and child health, Pediatrics, vol. 139, number 4, April 2017.
- Vreman R. A. and coll., Health and economic benefits of reducing sugar intake in the USA, including effects via non-alcoholic fatty liver disease: a micro simulation model, BMJ Open, 2017 Aug 3 ; 7 (8) : e13543.

## Жир

- ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail). Actualisation des apports nutritionnels pour les acides gras. Rapport d'expertise collective, édition scientifique, mai 2011.
- Berryman C. E. and coll., Effects of daily almond consumption on cardiometabolic risk and abdominal adiposity in healthy adults with elevated LDL-cholesterol: a randomised controlled trial, *J Am Heart Assoc* 2015 Jan 5 ; 4 (1) : e000993.
- Besnard P., Passilly-Degrace P., Khan N. A., Taste of Fat: A sixth taste modality?, *Physiol Rev.* 2016 Jan ; 96 (1) : 151–76.
- Dallongeville J., Histoire critique des recommandations nutritionnelles : l'exemple des lipides et des maladies cardiovasculaires, *Cah Nutr Diet* 2015, 50, 6S42–6S49.
- Fumeron F., Mard J. M., Verges B., Paillard F., Lecerf J. M., Phytostérols : un point sur les recommandations de l'ANSES, *Cah Nutr Diet* 2015, 50, 209–214.
- Hansel B., Giral P., Cholestérol alimentaire et morbi/mortalité cardiovasculaire, *Cah Nutr Diet*, 2015, 50, 202–208.
- Hull S. and coll., A mid-morning snack of almonds generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women, *Eur J Nutr* 2015 Aug ; 54 (5) : 803–10.
- Lecerf J. M., Poisson, acides gras oméga 3 et risque cardio-vasculaire : données épidémiologiques, *Cah Nutr Diet* 2004, 39, 143–50.
- Legrand P., Lipides et obésité : aussi une histoire de goût ?, *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2015, 50, 245–251.
- Rong Y. and coll., Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose response meta analysis of prospective cohort studies, *BMJ* 2013 ; 346 : e8539.
- Tan S. Y., Mattes R. D. and coll., Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial, *Eur J Clin Nutr*, 2013 Nov ; 67 (11) : 1205–14.

## Соль

- Bouhanick B. and coll., Comment gérer la consommation de sel chez un hypertendu. *Diabète & Obésité*, mars 2013, vol. 8, n° 67.
- Graudal N. and coll., The data show a U shaped association of sodium intake with cardiovascular disease and mortality, *Am J Hypertens* 2015 Mar ; 28 (3) : 424–5.
- Hocquet J. C., Le sel et le pouvoir, *De l'An mil à la Révolution Française*, Albin Michel, 1985.
- Rebholz C. M. and coll., Physical activity reduces salt sensitivity of blood pressure, *Am J Epidemiol* 2012 ; 176 : S 106–13.
- Sacks FM and coll., Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, *N Engl J Med* 2001 ; 344 : 3–10.
- Stolarz-Skrzypek K. and coll., Sugar and salt in the pathogenesis of elevated blood pressure, *Hypertens* 2011 ; 57 : 676–8.
- Taylor R. S. and coll., Reduced dietary salt for prevention of cardiovascular disease: a meta — analysis of randomised controlled trials, *Am J Hypertens* 2011 ; 24 : 843–53.
- Temme EHM and coll., Salt reductions in some foods in the Netherlands: monitoring of food composition and salt intake, *Nutrients* 2017 Jul 22 ; 9 (7).
- Yang M. H. and coll., The effect of lifestyle changes on blood pressure control among hypertensive patients, *Korean J Farm Med* 2017 Jul ; 38 (4) : 173–180.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Плюме Лоранс

**САХАР, ЖИР, СОЛЬ**

**КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И НЕ НАБИРАТЬ ВЕС**

Научный редактор *Лидия Ионова*  
Редактор *Надежда Кузнецова*  
Обложка *Юлия Анохина*  
Макет, верстка *Антон Бельтиков*  
Корректор *Наталья Лазариди*  
Препресс *Антон Бельтиков*  
Технический редактор *Тамара Анохина*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгiсi: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.08.2020. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,04.

Тираж экз. Заказ




16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   [breadsalt.publisher](https://www.breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-108980-1



9 785041 089801 >

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки  
вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



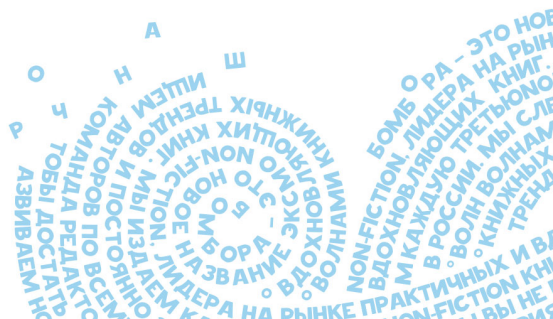
У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**

[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)



# САХАР ЖИР СОЛЬ

Ежедневная еда содержит достаточно большое количество жира, сахара и соли, которые иногда не так легко обнаружить в привычных продуктах питания. Иногда невозможно съесть вкусное блюдо, не превышая рекомендуемую дозировку или порцию. Так как же все-таки получать наслаждение от еды и не нанести при этом вред своему здоровью?

В этой книге вы найдете:

- Пищевые рекомендации для каждого возраста.
- Правильную дозировку для наиболее важных продуктов.
- Ответы на все ваши вопросы.
- Советы и рекомендации от специалиста.

Хватит испытывать чувство вины! Ведь питаться вкусно и полезно - это просто!

**Желаем вам научиться есть в меру и оставаться счастливыми!**



Лоранс Плюме — диетолог, основатель EPM Nutrition, школы непрерывного образования в области питания для медицинских работников. Работает в больнице Неккера как специалист по детскому ожирению и в больнице имени Антуана Беклера в городе Клармар консультантом по вопросам питания (ожирение у взрослых). Профессор Парижской школы диетологии. Часто упоминается в СМИ и является гостем на радио и телевидении как спикер и автор *Grand livre de l'alimentation* и *Comment maigrir heureux quand on n'aime ni le sport ni les légumes*. Подробную информацию вы можете найти на сайтах: [www.epm-nutrition.org](http://www.epm-nutrition.org), [www.nutriself.com](http://www.nutriself.com) и [www.paroledenutritionniste.com](http://www.paroledenutritionniste.com).



**ХЛЕБ\*СОЛЬ**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ  
@ breadsalt\_ru