

СЛАДОСТИ И ДИЕТА

Накануне праздников или перед летним отпуском многие судорожно пытаются соблюдать диеты и лишают себя сладостей. Это и понятно, ведь с детства бдительные родители внушают: сладкое отрицательно влияет на зубы, фигуру. Бесспорно, истина в этих словах есть, но избегать сладостей – тоже не очень хорошо.

Если говорить об обычной низкокалорийной диете, то она, безусловно, может содержать сладости. Но, чтобы ваше питание было сбалансированным и сытным, не стоит выделять слишком много калорий на десерты: конфеты, шоколад, выпечку.

Среди самых популярных рекомендаций для тех, кто стремится стать стройнее, лидирует совет: убрать все лакомства из зоны досягаемости. Как правило, проходит несколько дней, и сладостями срысывается. Диетологи уверены: радикальные меры – не лучшее решение, сладкие лакомства должны быть частью рациона. Однако ими нужно не наедаться до отвала, а именно лакомиться. Главное правило, которое нужно взять на вооружение, употребить вкусное после основного приема пищи в первой половине дня, до 15-16 часов, и тогда сахар не отложится про запас.

Сладкое сладкому – рознь, отказ от него не всегда оправдан. Лишая себя сахара, мы в первую очередь оставляем без пищи мозг, да и жизнь без сладенького кажется какой-то черно-белой. Существуют сладости, которые полезны даже в диетах для худеющих.

Чемпион по всем пунктам – шоколад. Мало кто знает, что он один из лидеров по содержанию белка, который способствует выработке в мозгу гормона счастья серотонина (универсальный антидепрессант). По этой причине шоколад любят миллиарды людей, от детей до стариков: съел шоколадку – и полегчало. Люди, испытывающие недостаток любви, едят его больше, чем счастливые. Не меньше 1 млн. кг шоколада съедается ежедневно в мире. Прямо-таки эпидемия несчастья! Все бы хорошо, но стограммовая плитка шоколадки «весит» от 550 до 650 ккал. Многовато для частого использования. Сколько можно для снятия стресса – доза индивидуальная. Все дело в силе стресса или депрессии. Многие женщины «заедают» стресс, поглощая по две-четыре плитки в день, а это 200-400 г шоколада, или 1200-2500 ккал, то есть от 50 до 100% суточной калорийности рациона. Стоит ли потом удивляться лишней массе тела. Полнит не серотонин и даже не белок шоколада, полнит масло



О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной
ассоциации диетологов России



какао, его в шоколаде содержится от 35 до 50%, а также углеводные калории из сахаров, сухофруктов, ликера. Но их-то мы не замечаем: когда цена вопроса стресс, калории как-то забываются.

Основа шоколада – растительный белок из какао-бобов, а он очень полезный. Горький шоколад не содержит холестерина, надолго дарит чувство сытости. Очень хорош для школьников. Большая чашка какао с молоком – прекрасный завтрак: и сытно, и вкусно, и полезно. В школу можно взять шоколадку с орехами и сухофруктами: съел на перемене кусочек – и сыт, и хорошо думается.

В шоколаде, кроме того, присутствует много микро- и макроэлементов: калия, кальция, магния, фосфора, железа, витаминов группы В, РР, лецитина.

Лакомиться шоколадом надо, но не стоит увлекаться: достаточно 20-30 г в день, то есть не больше четверти стограммовой плитки.

Второй по значимости продукт, которым худеющие часто заменяют сахар, – **натуральный мед**. Сахар – это чистые углеводы, нет ничего более полезного. Ни единого витамина, минерала, тем более белков, только глюкоза. Она бывает нужна при напряженной умственной или физической работе, но редко и не в таких количествах, которые отмерены в трех ложках, растворенных в стакане чая. Единственное исключение – светлокориновый тростниковый сахар. При переработке растений выделяется патока, в которой присутствуют кальций и медь. Но вместо натурального сахара в наших магазинах легко найти подделку – подкрашенный и немного карамелизированный сахар из сахарной свеклы.

Другое дело мед – калории те же, в 1 ч. ложке примерно 40 ккал., как в сахаре. Зато пользы значительно больше. Ученые называют его феноменом природы: в нем и все микроэлементы, и витамины, биофлавоноиды, антиоксиданты. Благодаря составу мед оздоравливает внутренние органы, успокаивает нервы, нормализует сон, что немало важно при ежедневных стрессах.

Мед слаще сахара, то есть, чтобы утолить тягу к сладкому, понадобится меньшее его количество. Диабетикам рекомендуют 1-2 ч. ложки через день-два. При избыточной массе тела придется ограничиться 1 ч. ложкой в день. Худышкам можно позволить, если они не стремятся поправиться, 2 ч. ложки в день.

Надо помнить, что мед – сильный аллерген, поэтому некоторым людям он противопоказан. В этом случае мед можно заменить сухофруктами (изюмом, курагой, черносливом). **Сухофрукты** – после шоколада лучшее лакомство. Фактически это те же яблоки, абрикосы, виноград, только без воды. Они содержат витамины, пектины, клетчатку, антиоксиданты, фруктозу, биофлавоноиды, поэтому очень полезны, но калорийность одной штучки кураги такая же, как и одного абрикоса. Так что не стоит на них налегать, а потом сокрушаться о лишних килограммах. Лучше предварительно размочить сухофрукты, оставив в холодной воде на пару часов. Тогда объем продукта увеличится, и ощущения, что съедено мало, не возникает.

В сухофруктах присутствуют кальций, магний, натрий, железо, потому они полезны для сердца. К тому же сухофруктами легко утолить

чувство голода, в качестве перекуса они куда предпочтительнее калорийного хот-дога. Размер порций подбирайте исходя из того, сколько настоящих фруктов вы могли бы съесть. Можно ориентироваться и на массу: 15 г сухофруктов соответствуют 100 г свежих, то есть в день нужно 30-50 г сухофруктов.

Один из мифов, распространенных в среде худеющих, гласит, что **мармелад, пастила и зефир** безопаснее для фигуры, чем другие сладости. Возможно, такое мнение сложилось из-за того, что у них низкокалорийная основа – яблочное пюре. Однако в плодово-ягодную массу добавляют взбитые белки, желатин, пектин, сахарно-паточный сироп, консерванты и стабилизаторы.

Мармелад долго вываривают, чтобы получить нужную консистенцию, а это не гарантирует наличие в продукте минералов и витаминов. Про мармелад, пастилу и зефир можно сказать, что это лакомство не содержит ни белков, ни жиров, ни витаминов. В них очень мало микроэлементов, а все калории (300 ккал на 100 г) – из углеводов (сахаров). Единственный плюс – белки зефира и пастилы могут служить источниками протеинов. Углеводы сгорят быстро и не отложатся про запас, если помнить правило: их, как и остальные сладости, можно съедать понемногу. Достаточно одной-двух пастилок, пары мармеладок или зефирчика с чаем, но только после основной еды и не каждый день. Устраивайте зефирно-мармеладные дни два раза в неделю, не чаще.

Что касается **варенья**, то независимо от того, на фруктозе оно сварено или на обычном сахаре, на калорийность продукта данный факт не влияет: около 250 ккал на 100 г продукта. Полным это стоит учесть.

Варенье, приготовленное с душой, теплыми руками мамы или бабушки, сохраняет многие полезные свойства ягод и плодов. Протертые с сахаром или сваренные «пятиминуткой» сладости полезнее тех, что томились на огне часами. В них остается максимальное количество витаминов – около 50% аскорбиновой кислоты, а витамин Р сохраняется почти полностью, так что не отказывайтесь от этого лакомства, особенно зимой в морозы или когда захвораете. Полезное количество во многом зависит от того, сколько сахара засыпали при варке. Одна чайная ложка может содержать от 20 до 40 ккал, поэтому принимать его надо, как и мед, после еды, с чаем, по 1-2 ч. ложечки, чтобы не обращаться к диетологу.



Мою комнатную зеленую коллекцию украшает лавр. Расскажите о целебных свойствах этого растения.
С. РИЗОВА, г. Москва

Лавр благородный – довольно неприхотливый вечнозеленый кустарник или деревце с бурой гладкой корой высотой 4-6 м. Это, пожалуй, самая распространенная пряность на кухне любой хозяйки. Но помимо кулинарных достоинств лавр обладает прекрасными целебными свойствами.

На юге нашей страны отвар его листьев в теплом виде давали пить от золотухи, отваром или настоем листьев или ягод лечились от сердцебиения. В древнеармянской медицине лавровую ванну назначали при болезнях мочевого пузыря, масло из него в смеси с маслом розы и вином закапывали при боли в ухе, густую эмульсию из растолченных листьев и меда применяли при застарелом кашле и удушье.

Плоды лавра включены в I-VI издания отечественной фармакопеи. Жирное масло, выжатое из свежих плодов (его называют бобковое масло), применяют для растирания как местное раздражающее кожу средство при ревматизме, параличах, простудных заболеваниях, чесотке, опухлях и как укрепляющее нервную систему. На Западе его используют для усиления кровообращения в тканях, для массажа, а также против опухолей, уплотнений мускулатуры, при растяжениях, гематомах (синяках), спортивных травмах суставов и связок. Масло в составе мазей помогает при повреждениях кожи, нарывах и фурункулах. Однако у людей с чувствительной кожей оно может вызвать раздражение.

С помощью эфирного масла, которое получают из листьев методом гидродистилляции, лечат метеоризм, диарею, болезненные ощущения в кишечнике, вызванные воспалением слизистой оболочки и процессами брожения. Масло лавра назначают при респираторных и гриппозных инфекциях, простуде.

В зависимости от происхождения эфирное масло сильно отличается по составу: масло из Северной Африки содержит большое количество цинеола и по запаху может напоминать эвкалипт, европейское масло содержит меньше цинеола и больше ценится ароматерапевтами. В Германии масло лавра рекомендуют при распухших лимфатических узлах: после душа на влажную кожу наносят 2-3 капли масла и втирают его мягкими движениями.

При ревматических и суставных болях полезна лечебная ванна: в горячую воду добавляют смесь масел (1 ст. ложка оливкового или подсолнечного, 6 капель лаврового и 4 капли лавандового).

Противопоказание для применения эфирного масла лавра – беременность. При наружном применении его требуется осторожность, так как оно обладает фотосенсибилизирующим действием и в отдельных случаях при низких разведениях может вызвать дерматит.

Е. КОВТУН