

Вы не задумывались о том, что потребляете больше сахара, чем вам кажется? Определенно это так. Для взрослых и для детей сахар в больших количествах вреден: он вызывает целый спектр заболеваний, как легких, так и очень серьезных. Избежать излишнего потребления сахара можно, если следить за своим рационом.

Мы покупаем много продуктов, где прячется коварный сахар. Этот список поможет вам вычислить «вредителей», поселившихся в вашем холодильнике.

Исключите соусы

Многие дети любят макать еду в соус: без этого им не так вкусно и интересно, к тому же так можно «подсластить пилюлю», если на тарелке — скучные овощи или белки. В соусах, любимых многими детьми, — медовом, кисло-сладком, барбекю, кетчупе — часто полно сахара. Обычно на каждую столовую ложку кетчупа приходится одна чайная ложка сахара (4 г). Кетчупы и соусы, в которых много сахара, можно заменить сметаной, домашним самодельным кетчупом, йогуртами и ореховым маслом. Посмотрите, что о сахарах написано на этикетке продуктов, которые вы покупаете, прежде всего тех, что дети очень просят. Очень вероятно, что в них вы найдете добавленный сахар. Помните, что 4 г сахара — это одна чайная ложка, и это много для продуктов, в которых сахара вообще не должно быть: крекеров, овощных консервов, соусов. Детям можно есть всего три-восемь чайных ложек (12–32 г) лишних сахаров в день, в зависимости от возраста.

Не покупайте обезжиренные продукты

В обезжиренных продуктах обычно больше сахара, чем в обычных разновидностях. Чтобы компенсировать вкус, в продукты с низким содержанием жира и в обезжиренные часто добавляют сахар.

Йогурты не всегда полезны

Из-за лишнего сахара в большинстве случаев йогурты совсем не такие замечательные продукты, как может показаться. В 225 г йогурта с низким содержанием жира и фруктовым вкусом сахара целых восемь чайных ложек!

Консервированные фрукты и овощи тоже с сахаром

Выбирайте овощные консервы без добавления сахара. Так лишний сахар есть в следующих продуктах: консервированной кукурузе, кукурузе в белом соусе, горохе, кабачках, листовой капусте. Фрукты в бутылках, консервных банках и индивидуальной упаковке обычно содержат какую-то форму добавленного сахара: сироп, фруктовый сок и так далее. Лучше не покупать фрукты с любым видом сиропа. Поищите консервы без сахара или с водой, а если их нет, остановите выбор на продуктах, подслащенных фруктовым соком.

Будьте осторожны с зерновыми

Многие зерновые продукты, например, печенье, пирожные и пироги, перегружены сахаром. Причем это не только стандартные сладости, но и хлеб, булочки, панировочные сухари, крекеры, злаковые батончики, мюсли, батончики и готовые завтраки.

Список ингредиентов расскажет вам о продукте больше, чем все остальное на упаковке. Первый указанный ингредиент дает самую большую весовую долю, а последний — самую маленькую. Если сахар в одной из своих многочисленных ипостасей есть среди первых трех ингредиентов, поищите что-нибудь получше. Вода не считается ингредиентом, поэтому если сахар на четвертом месте, но перед ним идет вода — не берите этот продукт.

Покупайте продукты в естественном виде

Если ребенок съест 37 г (1/4 стакана) клубники, он получит 1,8 г сахара. А если купить ему стопроцентный фруктовый батончик весом в те же 37 г, сахара будет уже целых 29 г. Если на упаковке написано «стопроцентные фрукты», это еще не значит, что в нем меньше сахара, чем в шоколадном батончике.

Внимательно выбирайте продукты на основе помидоров

Продукты на томатной основе — важный источник скрытого сахара. Определить, сколько сахара было добавлено, а сколько содержится в самих помидорах, невозможно. Чтобы немного вас сориентировать: если ничего не добавлять и не убирать, полстакана (120 г) помидоров дадут 6 г сахара. Для сравнения: полстакана (125 г) томатной пасты содержит почти 32 г сахара.

Постепенно убирая сахар из рациона, вы сделаете питание — собственное и своих детей — более здоровым.