

Как обнаружить скрытый сахар?

Добавленный (скрытый) сахар — это сахар, который вносят в продукты и напитки во время обработки или приготовления. Для поддержания энергии и здоровья нам достаточно включать в рацион только натуральные сахара.

Опасность добавленных сахаров в том, что мы часто их едим, даже не догадываясь об этом.

Как обнаружить скрытый сахар и ограничить потребление?

- Изучайте этикетки продуктов. Не покупайте те, в которых среди первых трех ингредиентов есть сахар. Они очень сладкие.
- В обезжиренных продуктах обычно больше сахара, чем в обычных разновидностях.
- Лимонады и энергетические напитки, хлопья для завтрака, печенье и выпечка, замороженные полуфабрикаты, мюсли, соусы — основные источники добавленных сахаров, которые приводят к переизбытку сахара в рационе.
- Исключите десерт из основных приемов пищи, замените привычный десерт фруктами.
- Проверяйте состав продуктов с низким содержанием сахара. В них не должно быть сахарных спиртов (сорбитол) и подсластителей.
- Искусственные подсластители (ацесульфам калия, аспартам, сукралоза, сахарин, неотам) вредны, поскольку они способны настраивать вкусовые рецепторы на очень сладкий вкус.
- В составе соков, на упаковках которых написано «на 50% меньше сахара» и «легкий сок», есть искусственные подсластители.
- В соусах (медовом, кисло-сладком, барбекю, кетчупе) много сахара. Используйте натуральные приправы.
- Если вы любите готовые завтраки, обратите внимание, чтобы на первом месте в составе были цельные зерна, не более 4 г сахара в порции, никаких пищевых красителей.

По-настоящему полезный перекус должен сочетать два элемента: фрукты и белки, цельные злаки и белки или овощи и белки.

Подробнее на сайте: https://profilaktika.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/kak-preodolet-tyagu-k-sladkomu/index.php?sphrase_id=59303