



## Урок №5

**Тема: Наши лучшие друзья  
или злейшие враги?**



# САХАР



Сахар – это весьма калорийный продукт (калорийность 100 г – около 400 ккал). Сахароза, содержащаяся в сахаре, в организме человека расщепляется на глюкозу и фруктозу, усвоение которых происходит в течение нескольких минут, поэтому сахар является отличным источником энергии. Глюкоза оказывает положительное влияние на деятельность центральной нервной системы, стимулирует работу головного мозга, обладает способностью поддерживать барьерную функцию печени в отношении токсических веществ.

Однако в последние годы исследователи склоняются к необходимости ограничения употребления этого продукта. Избыточное потребление сахара, особенно в сочетании с высококалорийным питанием, может привести к развитию ожирения, сахарного диабета и атеросклероза. В пожилом возрасте избыточное потребление сахара может способствовать нарушению жирового обмена и увеличению концентрации холестерина в крови.

# Коварные продукты



1. Газированные напитки. В обычной баночке пепси-колы объемом 0,33 л содержится 8 кусочков сахара, в кока-коле – 6,5, в «Саянах» -5,5.

2. Готовые завтраки. Количество сахара в хлопьях и мюсли буквально зашкаливает и может составлять до 50% от общего веса. Причем в продукции, которую позиционируют как детскую, эти показатели бывают самыми высокими.

3. Сладкие йогурты и творожки, особенно с пониженным содержанием жира – от них мы обычно не ждем подвоха и с удовольствием включаем в свой рацион. И напрасно. Снижение жирности в молочных продуктах делает их менее привлекательными для наших пищевых рецепторов. Чтобы воссоздать вкус и текстуру любимых лакомств, производители повышают содержание других, не всегда полезных, компонентов, включая сахар.

4. Готовые соусы. Например, в 100 г томатного соуса содержится 15 грамм сахара, а в соусе барбекю - до 30 грамм сахара в каждой стандартной упаковке. Добавляют сахар и в майонез, много его в обезжиренных салатных заправках.

# СОЛЬ



Поваренная соль – хлорид натрия – является минеральным природным веществом, играющим огромную роль в нормальной жизнедеятельности нашего организма.

Натрий способствует задержке жидкости в организме, регулирует перенос веществ внутрь и наружу клетки.

Хлор, в соединении с водородом, образует соляную кислоту, участвующей в переваривании пищи.

Недостаток хлористого натрия в организме может привести к нарушениям пищеварения, развитию гипотонии, нарушению работы почек, мышечной слабости.

Избыток хлористого натрия возникает при употреблении в пищу значительного количества поваренной соли и может вызвать гипертонию, снижение функции почек и развитие отеков.

Суточная норма потребления соли для взрослого человека не должна превышать 5 г.

# Коварные продукты



1. Колбасы, сосиски, сардельки и другие мясные продукты. В 100 г сосисок или 80 г копченой колбасы содержится 3,3 грамма соли .

2. Сыры. Самые соленые сыры - рассольные, типа брынзы или сулугуни, твердые зрелые сыры (пармезан). Меньше всего соли в мягких творожных сырах, например в рикотте. В 100 г популярного «Эдама» содержится около 40% суточной нормы соли, в таком же количестве сыра «Фета» - 46%, а в пармезане - целых 64%.

3. Хлеб. Человек в среднем съедает 468 грамм хлеба в сутки. Это количество содержит 6,3 г поваренной соли, то есть почти двойную суточную норму для взрослого человека. Кстати, соли много даже в сладкой выпечке.

4. Полуфабрикаты, консервы и фаст-фуд. Орешки, чипсы, сухарики буквально засыпаны солью, в одном только ломтике пиццы - около 3 г хлорида натрия, в бульонном кубике - примерно 2,5 грамма соли

5. Соусы. Чемпионами по содержанию соли можно считать кетчуп и соевый соус.

**Благодарю за внимание**

