

УРОК №5

Наши лучшие друзья или наши злейшие враги?..

Пожалуй, в любой семье на любом столе можно найти два незаменимых столовых прибора – сахарницу и солонку. Жизнь современной хозяйки не мыслима без этих вкусовых приправ. И соль, и сахар прочно обосновались на нашем столе. Но так ли они безвредны, как кажутся? Давайте разберемся.

Сахар относится к одним из самых популярных продуктов питания. Как и соль, сахар, как правило, используется в качестве добавки в различные блюда, а не как самостоятельный продукт. Основой сахара является сахароза - дисахарид, который состоит из одной молекулы глюкозы и одной молекулы фруктозы (ее в сахаре до 99,8%), оставшиеся 0,2% составляют кальций, натрий, железо и калий.

Издавна известно, что 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, выделяющаяся при расщеплении сахара, оказывает положительное влияние на деятельность центральной нервной системы, стимулирует работу головного мозга. Кроме того, специалисты определили, что глюкоза обладает способностью поддерживать барьерную функцию печени в отношении токсических веществ. Именно поэтому прием сахара внутрь или введение глюкозы в вену раньше рекомендовали при некоторых заболеваниях печени, а так же при отравлениях.

Однако, несмотря на то, что сахар является отличным источником энергии, в последние годы исследователи склоняются к необходимости ограничения употребления этого продукта. Установлено, что 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.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения рекомендуют ограничить суточное потребление сахара до 5% от всей совокупности потребляемых калорий, что составляет примерно 6 чайных ложек сахара. Казалось бы, это немалое количество. Однако не надо забывать, что очень многие продукты на полках наших магазинов уже содержат сахар в своем составе. Употребляя эти продукты в пищу, мы даже не задумываемся, что «поедаем» сахар, а в итоге оказывается, что за день мы употребили в пищу гораздо больше, чем положенные нам 6 чайных ложек.

Какие же продукты особенно коварны в плане наличия в составе скрытого сахара?

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.

Поваренная соль – хлорид натрия является минеральным природным веществом, играющим огромную роль в нормальной жизнедеятельности нашего организма. Натрий является основным ионом в жидкостях организма вне клеток (внутри клетки действует калий), именно он определяет, сколько жидкости удержится в организме, и участвует в регуляции переноса веществ внутрь и наружу клетки, а хлор, в соединении с водородом, образует соляную кислоту, без которой невозможно нормальное переваривание пищи.

Недостаток хлористого натрия в организме может привести к нарушениям пищеварения, развитию гипотонии, нарушению работы почек, мышечной слабости. Однако избыток хлористого натрия не менее опасен, чем его недостаток, так как может вызвать гипертонию, снижение функции почек и развитие отеков.

Дефицит хлористого натрия в организме современного человека развивается, как правило, лишь при наличии какого-либо патологического состояния, сопровождающегося повышенным его выделением (сильный понос, неукротимая рвота, обширные ожоги, длительное применение мочегонных препаратов и др.), а вот избыток – явление обычное, связанное с чрезмерным употреблением поваренной соли с пищей. Большинство современных ученых считает, что суточная норма потребления соли для взрослого человека не должна превышать 5 г. Но, как и сахар, соль в скрытом виде встречается в огромном количестве продуктов на нашем столе, поэтому, сами того не ведая, мы зачастую злоупотребляем этим веществом. Какие же продукты богаты солью в скрытом виде?

1. Колбасы, сосиски, сардельки и другие мясные продукты. Самое интересное, что узнать, сколько именно соли содержится в том или ином продукте, практически невозможно, поскольку на этикетке эту информацию, как правило, не пишут, а рецепт у каждого сорта колбасы и у каждого производителя свой. Кроме того, летом, в мясную гастрономию соли добавляют, как правило, больше. Ведь хлорид натрия еще и отличный консервант. Для примера, 3,3 грамма соли содержится в 100 граммах сосисок или 80 граммах копченой колбасы.

2. Сыры. В процессе производства все сыры подвергаются посолке. От содержания соли в сыре зависят его вкус, цвет, запах и консистенция. Самые соленые сыры, рассольные, типа брынзы или сулугуни. Не сильно отстают от них твердые зрелые сыры, такие как 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. Как ни удивительно, но в некоторых видах ржаного хлеба ее столько же, сколько в упаковке чипсов. Не сильно отстает по содержанию соли от ржаного и пшеничный хлеб. Так, продовольственная корзина россиян включает 468 грамм хлеба в сутки. Это количество содержит 6,3 грамм поваренной соли, то есть почти двойную суточную норму для взрослого человека. Кстати, соли много даже в сладкой выпечке.

4. Полуфабрикаты, консервы и фаст-фуд. Для того, чтобы сделать эти продукты еще более аппетитным, производители не скупятся на приправы. Орешки, чипсы, сухарики буквально засыпаны солью, в одном только ломтике пиццы - около 3 грамм хлорида натрия, а в обычном, таком безобидном на вид, бульонном кубике - примерно 2 с половиной грамма «белой смерти».

5. Соусы. Многие соусы не имеют ярко выраженного соленого вкуса, однако, если внимательно изучить этикетку, то становится ясно - перед нами еще один источник хлорида натрия. Чемпионами по содержанию соли можно считать кетчуп и соевый соус.