

Сахарный чек-лист

Вы уже знаете почему важно соблюдать правильный **питьевой режим** и как важно есть **овощи каждый день**. Но не менее важно знать о том, каких продуктов нужно есть поменьше. Например, сахар.

Если съесть слишком много сахара вы рискуете быстро набрать лишний вес. А избыточный вес и ожирение являются факторами риска развития сахарного диабета 2 типа и заболеваний сердца. Кроме того, сахар способствует разрушению зубной эмали!

Что можно сделать чтобы уменьшить количество сахара в рационе? Для начала нужно снизить потребления добавленного сахара. Добавленный сахар — это тот сахар, который добавили, чтобы дополнительно подсластить какой-нибудь напиток или продукт. Это может быть сахар, который вы положили в чай или же сахар, который добавил сам производитель для улучшения вкусовых качеств продуктов, например во фруктовый сок, хлеб или десерт.

Каждый кубик сахара – это порядка 5-6 грамм простых углеводов (сахаров). Попробуйте угадать сколько сахара содержится в одной банке сладкой газированной воды?

- А. 9 кубиков сахара
- В. 15 кубиков сахара
- С. 4 кубика сахара

А сколько сахара в стакане 250 мл, например, апельсинового сока?

- А. 5 кубиков
- В. 8 кубиков
- С. 11 кубиков

Сколько сахара может быть в шоколадном батончике весом 100 грамм?

- А. 4 кубика
- В. 15 кубиков
- С. 7 кубиков

Правильные ответы такие:

- ✓ в газировке — 9 кубиков,
- ✓ в соке — 5 кубиков,
- ✓ а в батончике — 7 кубиков.

Чтобы увидеть насколько много сахара содержится во всех этих продуктах, попробуйте рядом с банкой газировки сложить пирамидку из кубиков или разложить в длину кубики сахара, положив рядом шоколадный батончик. Так ты увидишь, что эти продукты почти полностью состоят из сахара!

В норме взрослому человеку нужно съесть за день не больше 50 грамм сахара, а это 12 чайных ложек или кубиков сахара. А в одной банке газировки, напомним, содержится уже 9 кубиков!

Давайте подумаем, чем можно заменить некоторые продукты с добавленным сахаром.

Сладкую газировку, сладкий фруктовый сок, молочные коктейли и сладкие йогурты можно заменить на воду, молоко и йогурты без сахара. Но если простую воду или йогурт пить не хочется, то можно добавить немного ягод или кусочков фруктов. Так выйдет даже полезнее! А вместо сладких десертов лучше выбрать свежие фрукты и ягоды. Они тоже сладкие, но сахара в них гораздо меньше, зато много витаминов и минералов!

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>