

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ТОРТЫ, «НУЛЕВОЙ»  
КЕФИР И ДИЕТИЧЕСКАЯ ВЫПЕЧКА - НА ЭТИ  
ПРОДУКТЫ МНОГИЕ ХУДЕЮЩИЕ ВОЗЛАГАЮТ  
БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ. НО НАСКОЛЬКО В  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ОНИ ПОМОГАЮТ  
БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ?

ТЕКСТ МАРИЯ КОСТРЮКОВА

# ПО НУЛЯМ

Все похудевшие счастливы по-разному. Все худеющие несчастливы одинаково. Во всем себя ограничивай, калории считай, живи от еды до еды... Всем хочется, как можно больше сбросить и при этом как можно меньше затратить на сам процесс похудения. В этом плане низкокалорийные продукты или, как их еще любят называть, «нулевые», выглядят своеобразным спасательным кругом. Вроде, по логике вещей, ешь их сколько хочешь, все равно не поправишься. Никакого изнурительного чувства голода. Но если бы все было так просто... О подводных камнях соблазнительных продуктов «лайт» нам рассказала Елена Зуглова, врач-диетолог, кандидат медицинских наук, зам. главного врача по лечебной работе клиники «Питание и здоровье».

«Начнем с того, что «нулевой» жирности у молочного продукта быть не может. Полностью обезжирить тот же творог просто невозможно. Это вам скажет любой технолог. 0,5 % жирности, не меньше. Поэтому продукты с пониженным содержанием жира нравиться называть, маложирными, а не обезжиренными. Пока это понятие у нас в стране не прижилось. По понятным причинам - «ноль процентов жирности» для худеющих звучит гораздо бо-



### АМЕРИКАНСКАЯ ТРАГЕДИЯ

Идея обезжиривания продуктов родилась в Америке. А началось все с борьбы с холестерином - главным врагом, по мнению американских ученых, не только идеальной фигуры, но и здоровья человека в целом. По этой причине США объявили настоящую войну животному жиру. Правда, поначалу она выглядела немного странно. Американцев призывали есть что угодно, только не пищу с животным жиром. До чего довела эта схема оздоровления нации теперь уже известно. Процент страдающих ожирением в США в частности и в мире в целом достигла предельного значения. Тотальное обезжиривание продуктов - это уже финальная версия проекта по борьбе с лишним весом. Сегодня специалисты американской ассоциации диетологов выдвигают опасения, что обезжиренные молоко, творог, сыр и йогурт могут довести человека до инфаркта, сахарного диабета и неконтролируемой прибавки веса.

лее обнадеживающе. Вообще, диетическим считается кисломолочный продукт 2,5 - 5% жирности.

Второй момент, состав любого маложирного продукта нужно внимательно изучать. Пользу в плане похудения он принесет только в том случае,

если срок его хранения не превышает нескольких дней. Если он больше, то в составе такого, допустим, «маложирного творога» вы с большой долей вероятности встретите огромное количество ингредиентов - источников лишних калорий. Это одна из причин, почему на маложирных продуктах многие люди не только не худеют, но еще и поправляются».

Трансжиры, подсластители, стабилизаторы... Это еще неполный список. «Почему они там находятся?» - спросите вы. Прежде всего, для того, чтобы маложирный творог

«нулевой» жирности  
у молочного продукта  
быть не может.  
0,5%, не меньше



### «НУЛЕВАЯ» ВЫПЕЧКА

Низкокалорийные продукты не ограничиваются молочными отделами. С модным значком «одобрено диетологами» можно найти теперь даже хлебобулочные изделия. Состав таких продуктов стоит изучать особенно внимательно на сахара высшего сорта в них значиться не должна, во всяком случае в первых рядах. Грубого помола (обойная или обдирная), ржаная, цельнозерновая - пожалуйста. Последнюю получают разовым помолом зерна без дальнейшего просеивания, благодаря чему в ней сохраняются самые полезные элементы зерна. И опять же смотрите на сахарозаменители. Помните, что наличие фруктозы не делает продукт низкокалорийным. Отдельно стоит сказать о тортах с пометкой «низкокалорийный». Перед вами всего лишь кондитерское изделие, в котором некоторые ингредиенты заменены на менее жирные или калорийные чем те, что используются в обычном торте. Чаще всего, это обезжиренный творог и сливки. Вопрос, какого они качества и за счет чего считаются низкокалорийными.

или кефир дольше хранился. Другая причина - обезжиренные продукты не очень-то вкусные. Поэтому чтобы сделать их более-менее съедобными добавляются всевозможные улучшители вкуса. Прежде всего, подсластители. Нет, не сахар. Ведь производители понимают, что покупатель поведется только на сахарозаменитель - менее калорийный продукт. Только покупатель не всегда знает, что у

самых популярных в пищевой промышленности сахарозаменителей - фруктозы, сорбита и ксилита - калорийность всего в 1,5 раза меньше чем у сахара. Единственный сахарозаменитель, который содержит ноль калорий - это сукралоза. Но ее редко используют в производстве кондитерских изделий по причине высокой стоимости.

Таким образом, к примеру, «обезжиренный йогурт»

в 150 мл получается на 250 ккал. Что не сильно отличается от калорийности обычного йогурта из молока 2,5 % жирности. Об этом покупатель, не изучающий состав, может даже не догадываться. И при этом попасть в психологическую ловушку: я купил мало-жирный продукт - значит я могу съесть его больше. Вот так и появляются лишние килограммы на диете из обезжиренных продуктов.

Проблема заключается еще и в том, что полного перечня состава продукта вы можете и не узнать. Некоторые ингредиенты могут быть не указаны в продукте. Официально производитель вас не обманул. Просто по нашему законодательству ингредиенты, которые не должны входить в

**единственный сахарозаменитель,  
который содержит  
ноль калорий - это  
сукралоза**

# 2,5%

ЖИРНОСТИ

## ДОПУСТИМЫЙ МИНИМУМ В ПРОДУКТАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

состав продукта, могут отсутствовать в перечне ингредиентов. Действительно, ну что делать растительному жиру в мороженом, которое, как известно, производят из продукта животного происхождения - коровьего молока?

Выход остается один: ориентироваться исключительно на срок хранения. Долгоиграющим низкокалорийный молочный продукт без добавок быть не может!

Многие самостоятельно худеющие допускают еще одну ошибку – полностью переходят на маложирные продукты. «Нельзя этого делать», - уверяет Елена Зуглова. «Жиры необходимы нашему организму. Они являются основным компонентом макронутриентов – пищевых веществ (витаминов, минералов и микроэлементов), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах. Некоторые витамины вообще усваиваются только с жирами.

Поэтому необходимое количество жиров – не меньше 80 г в день. А для детей еще больше. К сожалению, многие мамы (особенно озабочен-

ные лишним весом дочек) не думают о том, что жиры жизненно необходимы растущему организму. Давать детям обезжиренные продукты – просто преступление! Допустимый минимум жирности в продуктах для детей и подростков 2,5%! Потому что идет процесс формирования организма, гормональная перестройка, половое развитие».

По всем вышеперечисленным причинам соблюдать низкожирную диету необходимо только под контролем диетолога!

А пока вы не дошли до врача, компенсируйте отсутствие жиров хотя бы растительными маслами. Не пальмовым – даже если оно хорошего качества (пищевое, а не техническое). Просто потому, что оно наименее полезное в ряду других растительных масел, значительно уступает им по содержанию полиненасыщенных Омега 3 и Омега 6 жирных кислот. Кстати, выигрывает вовсе не оливковое, как думают многие, а льняное. Но соотношение растительных и животных масел в рационе в идеальном варианте должно быть все-таки 50/50. ■

