

Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Не секрет, что многие обожают сладости: это и любимые конфеты, пирожные, печенье и другое. Причин, по которым хочется съесть сладкую булочку или кусочек торта, может быть множество. Возможен гормональный дисбаланс, выраженный в нехватке серотонина, хроническая усталость, стрессовые состояния и прочее. Существует ряд продуктов, способных заменить вредные сладости и принести пользу нашему здоровью.

*Мёд.* По калорийности равен сахару, но намного слаще, то есть одной ложкой меда можно заменить две ложки сахара. В мёде содержится огромное количество витаминов и микроэлементов, необходимых организму: витамины группы В, витамин С, глюкоза, фруктоза, калий, железо, магний, натрий, кальций, сера и хлор. Конечно, нельзя забывать, что всё вышесказанное относится исключительно к натуральному мёду, а не к его искусственным заменителям.

*Горький шоколад.* Калорий в черном шоколаде немного, зато полезных веществ целый список: флавоноиды, антиоксиданты, белок, железо, кальций и магний.

*Зефир.* В этом низкокалорийном десерте содержатся белки, железо и фосфор. А вот жиры полностью отсутствуют. Главное при выборе зефира – смотреть состав. Там не должно быть ничего лишнего – никаких красителей, химических загустителей и прочего. Настоящий, «правильный» зефир состоит из фруктового пюре, белка, сахара и в качестве натуральных загустителей — пектин, желатин или агар-агар.

*Мармелад.* Содержит тот же пектин, что и зефир, что делает его очень полезным. Пектин благотворно влияет на пищеварение, кровеносную систему, снижает уровень холестерина и выводит из организма токсины, такие как радиоактивные элементы,

пестициды и ионы токсичных металлов, радиоактивные элементы.

*Халва.* Эта восточная сладость насыщена витаминами, необходимыми нашей коже для сохранения молодости: А и Е, а также витаминами группы В. Также благодаря этому набору употребление халвы благотворно влияет сердечно-сосудистую систему.

*Цукаты.* Так как это не что иное, как засахаренные кусочки различных богатых витаминами плодов, то и набор полезных веществ в них тот же: аскорбиновая кислота, бета-каротин, токоферол, витамины А и Е – ценнейшие антиоксиданты.

*Варенье.* Также как и цукаты, сохраняет весь набор витаминов из ягод, сливы, алычи и орехов, из которых сделано, но при условии, что это варенье-пятиминутка или холодный джем. Если варить его по всем правилам, то, к сожалению, это будет «пустой» десерт, витамины при этом разрушатся.

*Тростниковый сахар.* Если вам не по душе мёд (или аллергия на него), а пить чай без сахара вы не согласны, замените белый сахар на тростниковый. Коричневый сахар при производстве подвергается минимальной обработке и сохраняет множество полезных веществ, таких как кальций, магний, железо, фосфор, калий.

*Фрукты и ягоды.* Идеальный вариант. В первозданном виде эти продукты максимально полезны (особенно если вы сами их вырастили или знаете, где купить экологически чистые).

И не стоит забывать, что даже полезные десерты необходимо употреблять в умеренных количествах.