



Еда-обманщица

Жирное, сладкое и мучное вредно – это знают, кажется, все. И что есть надо поменьше, двигаться побольше – тоже ни для кого не секрет. Но время нынче суматошное: работа, учеба, и на встречи сходить надо, и культурный уровень поднять. А домой только поспать, чтобы ничего не упустить и везде успеть.

Так что, когда дело до еды доходит, выясняется, что готовить негде и некогда. Выручают продукты быстрого приготовления: всякие сосиски-бутерброды, холодные чай и шоколадки. Да, и к пиву не воблу же подавать, а чипсы и орешки из недавно отсмотренной рекламы.

Но почему-то получается, что вместо времени экономим в основном на здоровье. В порции растворимой лапши вроде ничего страшного нет. Однако, если присмотреться внимательней, окажется, что **проще объявить голодовку**, чем есть привычную еду.

Вся правда о фаст-фуде

Фаст-фуд — это высококалорийные блюда, в которых [слишком много](#) жира, сахара и соли. А вот питательных веществ и витаминов, необходимых организму, слишком мало.

Жир-невидимка

В наше время многие, заботясь о здоровье сердца и сосудов, стараются отказаться от животных жиров в пользу растительных. Потому мясо выбирают постное, колбаску без жира... вот о колбаске без жира речь и пойдет.

Жир есть и в [докторской колбасе](#), вот только невооруженным глазом его заметить трудно из-за мелкого помола фарша. Обычно в таком фарше прячутся нутряной жир, шкурка с окорока и прочие не менее жирные продукты. Но фарш аккуратно подкрашен, ароматизирован и стабилизирован. Без этих добавок сосиски и вареная колбаса стали бы неаппетитного серенького цвета. Попробуйте сварить кусок мяса – похоже?

Или взять, например, картофельные чипсы. Даже если упаковка сообщает, что внутри картофель и ничего, кроме картофеля, стоит задуматься, на чем этот картофель доведен до золотистого цвета и привлекательного хруста. Правильно, на масле. Причем вряд ли том, которое вы покупаете для того, чтобы поджарить картошечку дома.

Для приготовления чипсов используют **дешевые кулинарные жиры**, изобилующие транс-изомерами. И жиров этих в чипсах остается столько, что их можно признать

настоящей жиро-углеводной миной. О стабилизаторах, красителях и ароматизаторах скромно умолчим.

Раз уж речь зашла о транс-изомерах, стоит вспомнить и о «традиционной» для нашей страны приправе – майонезе. В котором и так жиров [недиетическое количество](#). И чем больше ведерко «за реальные деньги», тем больше шансов встретить в этом соусе трансжиры, губительные для организма.

Сладкого хочется

Сладостями принято подкармливать мозг, заедать неприятности и праздновать удачи. Но, как правило, сладостями оказываются прихваченные в соседнем ларьке шоколадные батончики и карамель на палочке. В которых «сладкого» по-настоящему **лошадиные дозы**. Да еще и со всякого рода довесками.

Шоколадные батончики, «полные орехов», порадуют не только огромным количеством легко усваиваемых простых углеводов, но и трансжирами, красителями, ароматизаторами и прочим обманом органов чувств. Леденцы на палочке – прекрасная питательная среда для бактерий в полости рта. С доставкой на дом, да еще [продолженного действия](#).

Особняком можно поставить **сладкие напитки**, призванные, если верить рекламе, утолить жажду. Чтобы представить себе примерный состав такого напитка, можно смешать в стакане чайную ложку соды, такое же количество лимонной кислоты и две столовые ложки сахара. А теперь взболтать и попробовать выпить. В баночке или бутылке с яркой этикеткой все то же самое плюс всевозможные вкусовые добавки. Именно сахар и его заменители в напитках **не дадут утолить жажду**. Через несколько минут все равно снова захочется пить.

Кстати, ученые из Принстонского университета выяснили, что у любителей сладкого постепенно возникает настоящая **зависимость от сахаросодержащих продуктов**. И не потому, что сахар требуется для работы мозга. А потому, что в мозге под действием этого самого сахара вырабатывается [дофамин](#) – «гормон удовольствия». Так же, как при употреблении марихуаны или героина. Кроме того, этот гормон умеет вызывать еще и чувство голода, провоцируя переедание.

«Быстрая» лапша

Конечно, это выдающее творение восточной кулинарии спасло от голодной смерти не одного системного администратора. И, если внимательно присмотреться к желтоватым завиткам яичной лапши в пакетике, ничего страшного нет. В самой лапше.

А вот **прилагающиеся к ней пакетики** изобилуют и трансжирами, и усилителем вкуса глутаматом натрия (ну как еще такой маленький пакетик придаст вкус такому количеству лапши), и ароматизаторами, чтобы казалось, будто в пластиковом лотке есть что-то, смахивающее на мясо. А, если залакировать смесь еще и майонезом, убийственный коктейль для пищеварения готов.

Ничуть не лучше супчики с сухариками в пакетиках. Помимо большой дозы крахмала, создающего кратковременное ощущения сытости и усилителей вкуса, ничего полезного для организма в таком «первом блюде» нет.

Откуда берется лишний жир

[Как сократить](#) количество жира, который мы едим? Где прячутся лишние калории и скрытые жиры?

Кофе-брейк

Кофе, несмотря на его непревзойденные вкусовые качества и [тонизирующие свойства](#), к полезным напиткам ученые пока отнести не могут. С одной стороны, кофеин вреден для сердечно-сосудистой системы. Но в больших дозах или для не очень здорового организма. С другой стороны – в черном кофе калорий минимум, в отличие от его заменителей «три в одном».

Но многие любители кофе с завидным постоянством превращают простой черный кофе в **коктейль из сливок и сахара**, тем самым делая его очень калорийным. Следящие за фигурой молоденькие девушки с большим стаканом из сетевой кофейни наверняка и не подозревают, что можно выбросить стакан и позволить себе ужин.

Тянет на солененькое

Соленые орешки, сушеная рыбка и сухарики замечательно идут не только под пиво, но и под хороший разговор. А потом наутро в зеркале обнаруживается печальная физиономия, украшенная внушительными отеками. И не случайно.

Соль, содержащаяся в закуске из пакетика в огромных количествах, [обладает способностью](#) удерживать воду в тканях тела. Причем **отеки** – это просто внешнее проявление этого процесса. Избыток соли вызывает повышение артериального давления и увеличенную нагрузку на почки.

Продукты-провокаторы

Есть еще целая категория «вкусненького», которая **провоцирует человека** на переедание. Это всевозможные соленья и маринады, острые соусы и копчености. Они возбуждают аппетит и заставляют съесть больше, чем хотелось. Наверное, многим знакомо чувство переполненности в желудке после вроде бы не слишком изобильного фуршета. И не стоит забывать про алкоголь, который даже в малых дозах требует закуски, также возбуждая аппетит и заставляя съесть не только больше, чем хотелось, но и совсем не те продукты, которые приносят пользу организму.

Помните, что если питательную ценность готовых продуктов всегда можно [прочитать на этикетке](#), то еду собственного приготовления не всегда легко контролировать. Возможно, и дома вы употребляете не самые полезные блюда. Пройдите [регистрацию](#) на нашем сайте и получите возможность проанализировать калорийность домашней еды в сервисе [«Персональные рецепты»](#).