

## В каких продуктах есть скрытый сахар?



Вы не задумывались о том, что потребляете больше сахара, чем вам кажется? Это так. Определенно. Из-за этого развивается множество заболеваний: от синусита и кариеса до гормональных нарушений и рака.

Для взрослых и для детей сахар в больших количествах вреден: он вызывает целый спектр заболеваний, как легких, так и очень серьезных. Избежать излишнего потребления сахара можно, если следить за своим рационом. Знайте, что добавленный

сахар встречается только в переработанных продуктах и напитках: в цельных продуктах природного происхождения его не бывает.

Сахара фруктов, злаков, овощей и молока — неотъемлемая часть продукта. Вы можете подумать: «Сахар есть сахар. Какая ребенку разница, из природного он источника его получил или из переработанного продукта?». Разница в том, с какими веществами этот сахар «водится». У сахаров в овощах и фруктах, цельных злаках и молочных продуктах хорошая компания: минеральные вещества, витамины и клетчатка. Все они важны для того, чтобы дети росли здоровыми и сильными. А вот сахар в переработанных продуктах дружит с «плохими»: транс- и твердыми жирами, солью, искусственными красителями и ароматизаторами, а также консервантами.

Мы покупаем много продуктов, где прячется коварный сахар. Этот список поможет вам вычислить «вредителей», поселившихся в вашем холодильнике.

**Ограничьте соусы.** Многие дети любят макать еду в соус: без этого им не так вкусно и интересно, к тому же так можно «подсластить пилюлю», если на тарелке — скучные овощи или мясо. В соусах, любимых многими детьми, — медовом, кисло-сладком, барбекю, кетчупе — очень много лишнего сахара. Обычно на каждую столовую ложку кетчупа приходится одна чайная ложка сахара (4 г). Кетчупы и соусы, в которых много сахара, можно заменить сметаной, домашним самодельным кетчупом, натуральными йогуртами и ореховым маслом.

**Будьте в курсе, сколько сахара в продукте.** Посмотрите, что о сахарах написано на этикетке продуктов, которые вы покупаете, прежде всего тех, что дети очень просят. Очень вероятно, что в них вы найдете добавленный сахар. Помните, что 4 г сахара — это одна чайная ложка, и это много для продуктов, в которых сахара вообще не должно быть: крекеров, овощных консервов, соусов. Детям можно есть всего три-восемь чайных ложек (12–32 г) лишних сахаров в день, в зависимости от возраста. Не забывайте о том, что сахар может называться по-разному.

**Не покупайте обезжиренные продукты.** В обезжиренных продуктах обычно больше сахара, чем в обычных разновидностях. Чтобы компенсировать вкус, в продукты с низким содержанием жира и в обезжиренные часто добавляют сахар. Лучше покупать ребенку еду с нормальным содержанием жира, но в меньшем количестве, а не обезжиренные разновидности с лишним сахаром.

**Йогурты не всегда полезны.** Из-за лишнего сахара в большинстве случаев йогурты совсем не такие замечательные продукты, как может показаться. В 225 г йогурта с низким содержанием жира и фруктовым вкусом сахара целых восемь чайных ложек!

**Консервированные фрукты и овощи тоже с сахаром.** Выбирайте овощные консервы без добавления сахара. Лишний сахар содержится в следующих продуктах: консервированной кукурузе, горохе, кабачках, листовой капусте. Фрукты в бутылках, консервных банках и индивидуальной упаковке обычно содержат какую-то форму

добавленного сахара: сироп, фруктовый сок и так далее. Лучше не покупать фрукты с любым видом сиропа. Поищите консервы без сахара или с водой, а если их нет, остановите выбор на продуктах, подслащенных фруктовым соком.

**Будьте осторожны с зерновыми.** Многие зерновые продукты, например печенье, пирожные и пироги, перегружены сахаром. Причем это не только стандартные сладости, но и хлеб, булочки, панировочные сухари, крекеры, злаковые батончики, мюсли, батончики и готовые завтраки.

### **Читайте этикетки правильно**

Список ингредиентов расскажет вам о продукте больше, чем все остальное на упаковке. Первый указанный ингредиент дает самую большую весовую долю, а последний — самую маленькую. Если сахар в одной из своих многочисленных ипостасей есть среди первых трех ингредиентов, поищите что-нибудь получше. Вода не считается ингредиентом, поэтому если сахар на четвертом месте, но перед ним идет вода — не берите этот продукт.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*