ЦУКОР, СІЛЬ, ЖИР, ТРАНСЖИР

Минулого тижня ми вивчали Тарілку здорового харчування. Але, мабуть, багато хто з вас не знайшов на тарілці звичних для себе продуктів – солодощів, ковбас, копченостей, напівфабрикатів та іншого. Цього тижня будемо розбиратися з не дуже здоровими або дуже нездоровими продуктами та речовинами.

Почнемо з двох смаків, з якими ми знайомимося найперше у житті. Солодкий та трохи згодом – солоний. Це два з п'яти основних смаків, які має їжа. Домінування цих смаків у дитячому віці зумовлює пристрасть до солоної та солодкої їжі у дорослому житті. Ось чому серед нас так багато ласунчиків — адже цей «урок» ми засвоюємо з дитинства! До дуету цукру та солі долучається і жир. Саме це тріо є найнебезпечнішим для нашого організму за певних умов.

Потреба в споживанні цукру, солі та жирів насправді дуже невелика проти інших складників продуктів. До того ж, харчова промисловість робить продукти привабливими та смачними саме завдяки використанню великої кількості цукру, солі та жиру. І таких продуктів ми можемо спожити набагато більше, ніж варто.

Цукор

Що відбувається з організмом при тривалому безконтрольному споживанні солодкого? Це призводить до суттєвого порушення енергетичного балансу, ми отримуємо більше енергії, ніж використовуємо. Людина починає набирати зайву вагу та може отримати неприємні наслідки у вигляді карієсу, серцево-судинних хвороб, діабету та навіть деяких видів раку.

Які існують основні види цукру?

- Глюкоза – саме у вигляді глюкози цукор циркулює у нас в крові. Також глюкоза знаходиться в багатьох фруктах. Її основна роль – забезпечувати клітини організму енергією. Джерелами глюкози є овочі, фрукти, зернові.

- Фруктоза – це фруктовий цукор, який природньо міститься у фруктах та соках, але також часто додається до солодких напоїв та продуктів.
- Лактоза – це молочний цукор, який знаходиться у молочних продуктах.
- Сахароза або цукроза – це столовий цукор, рафінований цукор, який отримують з цукрового буряка або цукрової тростини.

Сьогодні в темі про не дуже здорові продукти і харчові речовини ми будемо говорити про так званий «вільний цукор» і про обмеження в його споживанні. До вільного цукру належать фруктоза, глюкоза та сахароза.

Скільки можна їсти цукру? І чи варто зовсім відмовлятися від нього? Чи є мед кращою альтернативою?

Сучасні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я та наші національні рекомендації радять обмежувати кількість цукру в раціоні: не більше, ніж 50 грамів вільного цукру на день (це 10 чайних ложок). А ще краще — вдвічі менше, тобто 5 чайних ложок, без верху.

Які джерела вільного цукру ми маємо враховувати при підрахунку денної норми у 5 чи 10 ложок? Умовно поділимо їх на 2 групи.

- Перша група — продукти, які природньо містять вільні цукри: фруктовий сік, у тому числі фреш, смузі та мед. Всі ці продукти раніше вважались здоровими, але потрібно бути дуже уважними щодо їх кількості в раціоні саме через велику кількість природнього вільного цукру.

Наприклад, у склянці апельсинового свіжовичавленого соку міститься аналог майже 9 ложечок цукру.

- Друга група — це готові продукти: кондитерські вироби, сухі сніданки, напівфабрикати тощо. Враховуйте, що цукор у них часто ховається під іншими назвами: цукор-сирець, фруктовий концентрат, мальтоза (солодовий цукор), мальтодекстрин, декстроза, лактоза, меласа, інвертний цукор, патока та інші. Загалом існує **понад 50 назв цукру**, які використовує харчова промисловість.

Це також різні сиропи - глюкозно-фруктозний, сироп глюкози, виноградний або яблучний концентрат, сік білого винограду, ячмінний солод, сироп рису, кленовий і кукурудзяний сиропи тощо.

Цукор в оброблених продуктах є особливо небезпечним, адже його кількості деколи зашкалюють. Наприклад, півлітрова пляшка солодкого газованого напою містить приблизно 11 ложок цукру, а це вже більше максимальної денної норми. У півлітровому шоколадно-молочному коктейлі може міститися 22 ложки цукру.

Для чого зменшувати споживання цукру? Що це вам дасть?

- Зменшиться ризик набору зайвої ваги.

- Знизиться ймовірність серцево-судинних, онкологічних захворювань та діабету.

- Покращиться здоров'я зубів.

- І, оскільки ви будете їсти менше некорисних продуктів, в раціоні звільниться місце для корисних: овочів, фруктів, зернових, горіхів. Організм буде вам вдячний!

Що робити, щоб споживати менше цукру? Які перші та найголовніші кроки?

1) Найперше: припиніть або суттєво зменште вживання солодких напоїв. Це стосується не тільки коли та інших солодких газованих напоїв, а й фруктових соків, нектарів, фрешів та смузі. Максимальна норма соку на день – 200 мілілітрів. Краще пити просту воду або експериментувати зі смаками і ароматами, додаючи до води м’яту та інші трави, лимон, апельсин, ягоди або навіть огірки.

2) Поступово зменшуйте кількість цукру, яку ви додаєте до чаю чи кави, щоб ваші смакові рецептори призвичаювалися до менш солодкого смаку. Спробуйте додавати натуральні ароматизатори – цитрусові, корицю або інші спеції.

3) Замінюйте перекуси з магазинних солодощів, печива та цукерок, фруктами або сухофруктами і горіхами, але теж пам’ятайте про порції. Звичні десерти, торти та тістечка залиште для особливих випадків.

Спробуйте готувати десерти на основі ягід, наприклад, домашній мармелад на агар-агарі.

4) Читайте етикетки! Навчіться знаходити цукор, навіть якщо він замаскований під іншими назвами. Якщо цукор або його аналоги йдуть в переліку інгредієнтів одними з перших, краще такий товар відкласти.

5) Не забувайте, що цукор можна знайти і там, де ви зовсім не очікуєте його побачити: в хлібі, консервованих овочах, соусах. Наприклад, у столовій ложці кетчупу міститься чайна ложка цукру. Тому чим менше оброблених продуктів у вашому раціоні, тим краще. Ідеальний варіант – навчитися готувати ті ж соуси самостійно.

Спробуйте пройти ці кілька кроків і, разом з тим, знайдіть заміну солодкому для свого життя. Вчіться створювати для себе приємні моменти, не пов'язані з їжею, можливо, ви захочете відновити своє хобі або знайти нове захоплення.

Сіль

Сіль разом із цукром, претендує на титул «білої смерті». І це правда, адже 14% смертей у світі обумовлені високим артеріальним тиском. І частина з них пов'язана саме з надмірним споживанням кухарської солі.

Що відбувається, якщо солі забагато в раціоні?

Сіль затримує рідину в організмі. Отже, збільшується об'єм крові, яка циркулює судинами і, відповідно, зростає артеріальний тиск. Певний час людина може почуватися нормально. Організм адаптується до підвищеного тиску. Але майже завжди виникають ускладнення у вигляді гіпертонічних кризів, інфарктів та інсультів. Інсульти — це справжня катастрофа для українців. Щороку вони забирають понад 300 тисяч життів.

Як ви вважаєте, звідки ми отримуємо найбільше солі? Насправді зовсім не з домашньої солонки.

Близько 70% солі ми споживаємо у складі готових продуктів, які беремо на полицях супермаркетів. Отже, в яких готових продуктах найбільше солі?

Топ-чотири це:

- хліб;
- оброблені продукти з м’яса;
- твердий сир;
- консерви і напівфабрикати.

ВООЗ радить зменшити споживання солі до 5 грамів на день, це одна чайна ложка без верху. Останнє дослідження харчування українців наводить невтішні дані: в середньому ми вживаємо втричі більше солі.

Яку користь дає обмеження споживання кухарської солі?

Перше – це запобігання зростанню артеріального тиску.

Друге – зниження вже підвищеного тиску крові у судинах.

Третє – значне зменшення ризику ускладнень, обумовлених високим тиском.

Отже, що робити, щоб сіль перестала бути нашим ворогом?

1) Обмежте споживання оброблених продуктів, які є основним постачальником солі – хліб, оброблені м’ясні та рибні вироби, твердий сир, консерви та напівфабрикати;
2) І знову: читайте етикетки! Чим ближче до початку списку інгредієнтів розташована сіль, тим більший її вміст. Це правило працює і для будь-якого іншого інгредієнту.
3) Коли готуєте вдома, використовуйте менше солі, а більше приправ та зелені.
4) Використовуйте йодовану сіль, замість звичайної.

Отже, не варто повністю відмовлятися від солі, але дуже критично обмежити її споживання до 5 грамів на день, і це включно з сіллю, що

ховається в оброблених продуктах. Переходьте на йодовану сіль та вчіться замінювати її різноманітними спеціями.

Будь ласка, передайте цю інформацію близьким, які мають підвищений тиск, це важливо.

Жир

Жири найбільше нас насичують. Вони є найбільш енергетично щільною харчовою речовиною. Засвоєння кожного граму жиру дає нам цілих 9 ккал, в той час, коли білки та вуглеводи — по 4 ккал.

Жири потрібні нашому організму, але варто надавати перевагу корисним жирам. Де їх шукати?

Жири відрізняються між собою за вмістом певних жирних кислот. Напевно, ви чули, що є жири з переважним вмістом насичених, мононенасичених та поліненасичених жирних кислот. Найкориснішими для нас є Омега-3 поліненасичені жирні кислоти.

За рекомендаціями ВООЗ частка жирів у добовій калорійності їжі має складати 30%, з яких до 10% можуть забезпечувати насичені жири.

Давайте розберемо на прикладі. Людина, норма якої близько 2000 ккал на добу, має з’їсти в день 50-60 мл рослинних олій або риб'ячого жиру та близько 20 грамів тваринного жиру.

Як ми вже знаємо, найкориснішими для нас є Омега-3 поліненасичені жирні кислоти. Омега-3 сприяє кращому функціонуванню серцево-судинної системи, поліпшує розумову діяльність і має протизапальну дію. В яких продуктах її можна знайти? В основному – це жирна морська риба, оливкова, лляна, горіхова олія.

Традиційні для української кухні соняшникова та кукурудзяна олії переважно містять Омега-6 поліненасичені жирні кислоти. Їх споживання краще обмежити.

Це ж стосується насичених жирів. Переважно вони мають тваринне походження. Основні джерела таких жирів: м'ясо, молочні продукти та яйця.

Отже, узагальнимо поради про жири в раціоні:

1) Надавайте перевагу оливковій олії при приготуванні салатів або використовуйте суміш соняшникової та лляної олії; додавайте її небагато, адже 50 мл олії – це середня добова норма.
2) Їжте рибні страви два-три рази на тиждень, з яких принаймні одна повинна бути приготована з жирної морської риби.
3) Обирайте молочні продукти помірної жирності, надавайте перевагу пісному м'ясу.
4) Готуйте без надмірного додавання жиру.

Якщо смажите (хоча смаження варто обмежити, ви знаєте), то не наливайте багато олії, достатньо кількох крапель, які ви можете нанести на всю сковорідку силіконовим пензликом.

Трансжири

Тема шкідливих продуктів і речовин не буде завершеною без розмови про трансжири. Це особливий клас жиру, який може мати природнє та штучне походження. Природні трансжири утворюються у шлунку ссавців. А їх технологічний аналог виробляється шляхом гідрогенізації рослинних олій.

Інакше кажучи, трансжири – це жири, до яких штучно «заселяють» молекули водню, завдяки чому, наприклад, рідка рослинна олія перетворюється на твердий маргарин. Це робиться для того, щоб жир менше псувався, а продукти з ним мали довший строк придатності. Однак у процесі такого перетворення жирні кислоти змінюють свою молекулярну структуру, тобто, грубо кажучи, змінюється штрих-код цієї речовини. Наш організм запрограмований на зчитування та обробку правильних штрих-кодів (насичених і ненасичених жирів), тому коли до нього потрапляють штучні трансжири з неправильним, чужорідним штрих-кодом, стається «збій програми». Якщо трансжири потрапляють до організму протягом довгого часу, це може призвести до серцево-судинних та онкологічних захворювань.

За даними ВООЗ, раціон з високим вмістом трансжирів підвищує ризик виникнення серцево–судинних хвороб на 21%, а смертність – на 28%. Зважаючи на це, багато європейських країн вже заборонили використання трансжирів у харчовій промисловості. А ВООЗ минулого року розпочала

глобальну кампанію REPLACE з повної відмови від трансжирів в усьому світі до 2023 року. Адже щороку від серцево-судинних хвороб, спричинених споживанням саме трансжирів, помирає понад 500 000 осіб у світі. В деяких країнах вже повністю відмовилися від споживання трансжирів. Наприклад, у Данії, яка першою у світі ввела обмеження щодо трансжирів, суттєво знизилася смертність від серцево-судинних захворювань.

Поки у нас трансжири все ще дозволені, залишається лише самостійно контролювати ситуацію та не допускати власне споживання трансжирів. В яких же продуктах велика ймовірність їх зустріти?

Перш за все, це кондитерські вироби, маргарин, спреди та продукти, що виготовлені з їх використанням, смажені продукти у фритюрі, випічка.

Уважно читайте етикетки. Якщо бачите у переліку інгредієнтів частково гідрогенізовані рослинні олії або жири, кондитерський та кулінарний жир, або просто маргарин – краще залиште такий продукт на полиці. Дуже висока ймовірність, що там містяться трансжири.

Отже, цукор, сіль, жир та трансжир у великих кількостях найчастіше присутні в продуктах, які пройшли технологічну обробку. Висновок простий: уважно обирайте продукти, надавайте перевагу натуральним і більше готуйте вдома. Таким чином ви зможете контролювати те, що потрапляє на ваші тарілки, а, отже, зменшити присутність некорисних харчових речовин у своєму раціоні.

Будьте уважні до свого здоров’я! Любіть своє тіло та не закидайте його шкідливими продуктами та речовинами.