

## **Сладкое не только вредно, но и... полезно!**

Большинство из нас проходят вздыхая мимо десертов в кулинарном отделе магазина и, как говорится слюнки текут, а в голове звучит: «нельзя». Вот так на протяжении долгих лет мы слышим о сладостях только одно - «вредно». Однако существуют такие категории сладостей, которые являются безвредными, а порой даже и полезными. Прежде всего, это натуральные продукты, созданные природой и не требующие никакой дополнительной обработки.

**Мёд** – природный продукт, в котором помимо простых сахаров, глюкозы и фруктозы, содержатся фруктовые кислоты, минеральные соли, эфирные масла, аминокислоты и прочие элементы, наделяющие его целебной силой. Употребляя мёд не стоит забывать о мере и о том, что все вышеперечисленные полезные компоненты не касаются его искусственно созданного аналога.

**Свежие фрукты, сухофрукты, ягоды, орехи.** Их полезность для организма никогда не подвергалась сомнению, а их сочетание может заменить один или два приёма пищи. Фрукты и ягоды можно есть по отдельности, делать фруктовые салаты, муссы.

**Мармелад, зефир, пастила.** Они содержат пектин, который улучшает перистальтику кишечника и способствует очищению организма от токсинов. Ну и конечно, разнообразные десерты на основе обезжиренного йогурта и творога в виде запеканок, салатов, коктейлей, которые тоже можно смело отнести к категории «невредных» сладостей.

И на заметку! Причины, по которым мы просто обязаны съесть кусочек шоколада или бисквита. Заряд энергии. Научно доказано, что простые сахара и углеводы, не обладающие сложными структурными связями, во-первых, быстро выводятся из организма, а во-вторых, дают ему молниеносный заряд бодрости. К таким сладостям относят: мед, шоколад и сухофрукты.

**Очищение организма.** Для очищения от шлаков и токсинов организму нужна растительная клетчатка, которая заставляет работать кишечник, помогает выводу из организма различных «вредностей», а кроме того дает потрясающее чувство сытости надолго. Что можно скушать из сладенького в этом случае: хлеб из муки грубого помола хорошо сдобренный сухофруктами, булочки и бисквиты той же серии, также богатые клетчаткой.

**Повышаем иммунитет.** В качестве иммуностимулятора рекомендуется пить чай с лимоном и булочкой или шоколадным бисквитом. Благодаря этому вы не только получите дозу витамина С, но и снизите выброс гормона стресса, который, кстати, действует на иммунную систему.

**Продление молодости.** Меньше стресса - меньше морщин. Сладкое позволяет нам стареть медленнее. Благодаря своевременному пополнению антиоксидантов, которые содержатся в шоколаде, меде, изюме и

черносливе, наш организм способен более стойко противостоять процессам старения организма.

**Занятие спортом.** Этот процесс, кроме сжигания жиров, требует от нашего организма выносливости. За полтора-два часа до предстоящей тренировки, подкрепитесь батончиком мюсли или булочкой с изюмом. В таких вкусностях жиры и углеводы содержатся в допустимых количествах и во время занятия спортом они обеспечивают наш организм энергетическим зарядом.

**Так что, не отказывайте себе в удовольствии, когда ужасно хочется сладкого!**

Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
УЗ «МЗЦГЭ»

С.В. Гончарова