

Полезные лакомства

Как известно, сладкое вредно для здоровья: конфеты, торты, пирожные и прочие сладости, действительно, сложно назвать здоровой пищей. Но, к счастью, существуют несколько сладостей, которые обладают рядом полезных свойств.

Мармелад. Название лакомства дословно означает «тщательно приготовленное блюдо цвета яблок». Мармелад получают путем уваривания протертого фруктово-ягодного пюре с сахаром и патокой. Существует несколько видов мармелада: фруктово-ягодный – на основе желирующего фруктово-ягодного пюре; желейный – на основе студнеобразователей (агара и пектина); желейно-фруктовый – на основе сочетания студнеобразователей и фруктово-ягодного пюре. Самым полезным является желейно-фруктовый мармелад, так в нем сочетаются полезные вещества всех видов мармелада. Своими полезными свойствами мармелад обязан двум веществам: пектину и агару.

Пектины – это растворимые пищевые волокна, благодаря которым в кишечнике связываются и выводятся из организма тяжелые металлы, радионуклиды, а также пестициды. Кроме того, пектины способствуют снижению содержания холестерина.

Что касается агара, то он организмом не усваивается, но служит питанием для полезных микроорганизмов в кишечнике, которые защищают его от внедрения болезнетворных микробов. Кроме того, агар способствует снижению уровня вредных триглицеридов и холестерина в крови, нормализует уровень глюкозы, снижает повышенную кислотность желудочного сока, стимулирует перистальтику, оказывает мягкое слабительное действие.

Следует отдавать предпочтение при покупке светло-желтому и белому мармеладу, так как «разноцветные» сорта содержат в своем составе пищевые красители.

Необходимо помнить, что употребление мармелада следует ограничивать людям, у которых имеется ожирение, и не рекомендовано вовсе страдающим сахарным диабетом.

Пастила. Известна на Руси с давних времен, близкая родственница зефира и мармелада. Пастила бывает двух видов: заварная (готовится на основе яблочного пюре и сахара) и клеевая (в ее состав входит пектиновый сироп либо агар-агар вместе с патокой). Польза пастилы для организма обусловлена входящими в ее состав желирующими веществами. Наряду с этим, пастила имеет насыщенный минеральный состав: она содержит калий, кальций, фосфор, натрий, магний, йод.

Поскольку пастила содержит достаточно много сахара, поэтому рекомендуется употреблять не более 60 г этого лакомства в день.

Перед покупкой в магазине пастилы необходимо обратить внимание на ее состав: в нем не должно быть искусственных пищевых красителей и ароматизаторов.

Зефир. «Легкий ветерок» – вот дословное название этой сладости. Действительно, зефир – одно из самых нежных и воздушных лакомств, оно приходится по душе и детям, и взрослым. Основное преимущество зефира перед многими другими сладостями – отсутствие в нем жиров. Для его производства используют фруктовые пюре, яичный белок, сахар и натуральные загустители (пектин, агар-агар или желатин), именно которыми и обусловлена польза данного продукта.

Зефир на основе агара также весьма полезен, ведь в этом загустителе содержится большое количество минеральных солей, витаминов, полисахариды, агаропектин и растительные кислоты.

Следует помнить, что зефир содержит много простых углеводов, поэтому его не стоит употреблять в больших количествах. Противопоказан зефир людям, страдающим ожирением и сахарным диабетом (для последних выпускается зефир на фруктозе).

Рекомендуется приобретать белый зефир, так как он не содержит в своем составе искусственных красителей. Зефир в шоколадной глазури или кокосовой стружке также является далеко не самым полезным продуктом, поскольку имеет гораздо более высокую калорийность, а также может вызывать аллергические реакции на некоторые компоненты в составе.