

Полезные сладости. Что можно есть каченку и фитоняшке?

Друзья и подруги, приветствуем! Сегодня на повестке дня очень сладкая тема - "Полезные сладости". Вот, что мы выясним: факты и мифы о сладком, сколько можно есть сахара в сутки, что такое уровень сахара крови и каковы его нормы. В практической части мы разберем сладости, которые смело может хомячить без вреда фигуре и здоровью каждый ЗОЖ-ник.

Полезные сладости



Итак, дамы, верещите :)...сладенькое!

Полезные сладости: теоретические основы

Принято считать, что жизнь среднестатистического каченка и фионяшки в плане питания неказиста и пресна. То нельзя, это нельзя. А вот это можно, но не сегодня :(. Куриная грудка и овсянка – вот удел всех блюстителей своей фигуры. И сладкого ничего нельзя, разве только мед и горький шоколад. Сегодня мы разобьем устоявшийся стереотип и познакомим Вас с множеством полезных и доступных каждому сладостей.

Ну, а начнем мы с теоретических основ.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Когда мы начинаем любить сладкое?

Все мы рождаемся с нейтральным вкусом - мы не знаем, что такое горькое, соленое или сладкое. После рождения нам все едино и все пресно. Сначала мы за обе щеки уплетаем грудное молоко (в котором, кстати, присутствует молочный сахар - лактоза в количестве большем, чем в коровьем - 7% против 5%). Затем переходим на детские смеси, пюре, каши и прочее. Когда питание с домашнего переходит на баночное и покупное, у ребенка начинает происходить смещение вкуса, чаще всего в сторону сладкого.

Говорят, что все дети любят сладкое. Это не так. Любят его те, чьи мамы развили в них эту склонность. А развиваться она может начать, например, еще в утробе матери, когда ту “тянет” на сладкое. Все, что женщина во время беременности забрасывает в себя, передается по плаценте ребенку. Другими словами, чем питается мать, тем питается и ребенок.

Неосознанная, без изучения состава продуктов и строки “углеводы” покупка детского питания – вторая возможная причина формирования сладкой зависимости. Исходя из чего молодая мама покупает баночки? Исходя из собственных предпочтений. Купила, попробовала, понравилось, начала кормить малыша. Но нравятся ей обычно не пюре из брокколи или кабачка, а груши или банана - в общем, что послаще.

Так мы передаем своим детям навыки формирования рациона по сладкому типу. Ввиду активного развития всех систем организма, в том числе и мозга, ребенку требуется постоянная подпитка. Берется она, чаще всего, из наиболее доступных источников – простых углеводов.

Вспомните свое босоное детство. Разве Вы не просили маму купить чупа-чупс или шоколадку? Например, нашим любимым лакомством была газировка по типу “просто добавь воды”. Мы собирались компашкой по 3-5 человек, тарабанили из дома 3-х литровую банку с водой, покупали в магазине пакетик ZUKO, разводили в воде и дули до потери пульса.

Это сейчас, будучи в годах и семи пядей во лбу, ты понимаешь, что такого сладкого выбора можно избежать и каким образом это сделать. А тогда...

Вывод: любовь к сладкому не берется из воздуха. Если сейчас Ваш ребенок ни в какую не ест нейтральные пюре и каши, значит, у него уже начинает формироваться привычка к сладкому. Хотите, чтобы у Вас было здоровое потомство? Значит правильно подходите к своему питанию во время беременности и в первые 2 года жизни ребенка. Теперь познакомимся с...

Мифы в отношении сахара

В отношении сладкого и сахара существует большое количество мифов. Давайте разберем основные из них.



Миф №1. Некоторые типы/виды сахара полезней, чем другие

Факт: все типы сахара оказывают одинаковое воздействие на организм. Без разницы, едите Вы белый, коричневый сахар или даже мед - все они, в конечном счете, будут разбиты до глюкозы.

Миф №2. Потребление слишком большого количества сахара вызывает диабет

Факт: само по себе потребление сладкого, без генетической предрасположенности (в роду были диабетики) и негативных факторов окружающей среды, не может провоцировать развитие диабета. На сегодняшний момент ни одно авторитетное исследование не обнаружило связи между потреблением сахара и развитием диабета. Это заболевание связано с работой поджелудочной железы и метаболизмом.

Избыточный вес может стать одним из факторов диабета, ввиду резистентности клеток к инсулину. Однако сладкое не всегда приводит к набору веса.

Миф №3. Конфеты без сахара (на фруктозе) более полезны, чем с сахаром

Факт: если в составе не написано напрямую “сахар”, это не означает, что его там нет. В некоторых случаях пища без сахара будет иметь больше углеводов, чем сопоставимый продукт с сахаром. Поэтому важно читать состав продукта и смотреть на количество сахара в **100** гр.

Миф №4. От сладкого чая можно располнеть

Факт: чтобы такое произошло, нужно выпивать по **4-5** чашек с **3-4** чайными ложками сахара. Но даже такой чай не отложится жиром в бока, если Вы молоды, занимаетесь активным видом спорта или готовитесь к триатлону.

Следующая на очереди тема...

Уровень сахара крови. Механизм регуляции

Все мы знакомы с таким термином, но не все понимаем, что он означает. Давайте разбираться.

Уровень сахара в крови, концентрация сахара в крови или уровень глюкозы в крови - это количество глюкозы, присутствующей в крови. Глюкоза - простой сахар, около **4-х** грамм которой присутствуют в крови человека постоянно. Организм регулирует уровень сахара в крови как часть метаболического гомеостаза. Глюкоза хранится в клетках скелетных мышц и печени в виде гликогена. Поступление глюкозы в различные ткани организма (транспорт сахара) происходит посредством кровотока. Инсулин, гормон поджелудочной железы управляет “жизнью сахара” в крови.

Примечание:

Обычно уровни глюкозы самые низкие утром (до первого приема пищи) и после тренировки, но повышаются после еды на несколько ммоль.

Что касается регулирования уровня глюкозы, то гомеостатический механизм организма поддерживает его уровень в достаточно узком диапазоне. Он состоит из нескольких взаимодействующих систем, из которых гормональная регуляция является наиболее важной. Существует два типа взаимно антагонистических метаболических гормонов, влияющих на уровень глюкозы крови:

- катаболические гормоны (такие как глюкагон, кортизол и катехоламины), которые повышают уровень глюкозы крови;
- анаболический гормон - инсулин, который снижает уровень глюкозы крови.

Эти гормоны секретируются из “островков” поджелудочной железы, которые представляют собой пучки эндокринных тканей. Существует четыре типа островков поджелудочной железы - альфа (А), клетки бета (В), клетки Delta (D) и F-клетки. Глюкагон секретируется из альфа-клеток, тогда как инсулин секретируется бета-клетками. Вместе, с помощью отрицательной обратной связи (когда конечный продукт одной реакции стимулирует начало другой реакции), они регулируют уровень глюкозы крови. Инсулин снижает концентрацию глюкозы в крови, более низкий ее уровень вызывает секрецию глюкагона и цикл повторяется.

Для поддержания уровня глюкозы на стабильном уровне производятся модификации инсулина, глюкагона, адреналина и кортизола. Каждый из этих гормонов несет свою ответственность за поддержание уровня глюкозы в крови. Когда уровень сахара в крови слишком высок, инсулин говорит, что мышцы потребляют избыток глюкозы для хранения. Глюкагон реагирует на слишком низкий уровень глюкозы в крови сообщением тканям о производстве большего количества глюкозы. Кортизол поставляет организму топливо в периоды сильного стресса.

Другими словами, все указанные гормоны участвуют в механизме регуляции уровня сахара в крови, но роль “первой скрипки” выполняет инсулин. Теперь выясним...

Что такое нормальный уровень сахара в крови?

Для начала давайте разберемся, что такое углеводы и чем отличается сахар от глюкозы.

Многие скажут: а чего тут разбираться. Простые углеводы это конфеты, сложные – гречка. Но с точки зрения химии углеводы означает пищу, содержащую только углерод, кислород и водород. Сахар - это общее название сладких углеводов, которые растворяются в воде. А глюкоза (декстроза) – моносахарид, универсальный источник энергии для человека. Все потребленные углеводы (например, фруктоза из фруктов или лактоза из молока), превращаются в глюкозу в наших телах. Когда речь заходит о сахаре крови имеется ввиду уровень глюкозы в крови, что одно и то же.

Уровень сахара в крови зависит от множества факторов. В ключе фитнеса таковыми могут быть:

- силовые тренировки;
- кардио, бег;
- прием спортивного питания;
- прием гормонов (в т.ч. АС);
- перетренированность.

У тех, кто на постоянной основе ходит в тренажерный зал и соблюдает все полагающиеся для такой ситуации предписания, уровень сахара может “гулять”. Поэтому, если Ваш тест показал отклонение значений от нормы (натошак это от 3,9 до 5,5 ммоль/л) это не значит, что у Вас начал развиваться диабет. Это значит, что замерить уровень сахара целесообразнее в спокойном состоянии, например, когда Вы пошли в отпуск или просто решили отдохнуть 2-3 недели от качалки.

Примечание:

Не правильно замерять уровень сахара в крови сразу после схода с [сушки](#). Отъештесь, если это вообще входит в Ваш цикл подготовки, и только спустя **3-4** недели идите на тест.

Другими словами, показатель “нормальный уровень сахара” индивидуален. У активно занимающихся людей, у которых свой собственный режим питания и распорядок дня, он будет отличаться от ~~простых-средних~~ средних "по палате" значений.

Норма потребления сахара в сутки

Больше всего сахара должен/может потреблять активный мужчина, который занимается в тренажерном зале **3-5** раз в неделю на постоянной основе. На втором месте идет женщина. Замыкают тройку дети возраста **9-13** лет.

Также стоит понимать, что когда речь идет о норме сахара в день и приводится значение **25-35** граммов, то это всего **5-7** чайных ложек (без горки) сахара за сутки. Это не **5-7** ложек рафинада - это всего сахаров из всех съеденных за сутки продуктов.



Другими словами, если Вы выпили до обеда **3** чашки чая с сахаром, то остаток дня Вам надо просидеть на пресной куриной грудке и гречке.

Собственно, с теоретической частью закончили переходим к гвоздю заметки.

Полезные сладости: что можно есть без вреда фигуре

В большинстве своем женщины большие сладкоежки. Их не надо уговаривать сточить пирожное или мороженое – тут они “всегда готовы!”. При переходе на ПП отказ от сладкого - один из главных шагов к построению атлетичной фигуры. Теперь Вам нельзя есть привычные сладости – конфеты, мафины, булочки и прочее. А что тогда можно? Загибайте пальцы.

№1. Полезные сладости: пастила

Классический состав яблочной пастилы - яблоки печёные, сахар-песок и яичный белок. Средняя калорийность пастилы **100 гр = 300-350** ккал. Какого производителя покупать: ООО "Белевские Сладости".



Сколько можно съесть за раз: **25-30** гр.

№2. Полезные сладости: мармелад

В состав желеинового мармелада обязательно входят желирующие компоненты – пектин, агар или желатин, а также: сахар, патока (или все вместе), фруктовые соки, консерванты и регулятор кислотности. Не стоит бояться последних двух компонентов, чаще всего в их роли выступают лимонная и сорбиновая кислоты. Средняя калорийность мармелада **100 гр = 300** ккал. Какого производителя покупать: Экуш, КК "Озерский сувенир".



Сколько можно съесть за раз: **25-30** гр.

№3. Полезные сладости: зефир

Классический ГОСТ-вский рецепт включает в себя: сахар, глюкозный сироп, яблочное пюре, агент желирующий - пектин, белок яичный, регулятор кислотности - кислота молочная. Средняя калорийность зефира **100 гр = 300-330** ккал. Какого производителя покупать: Бековский пищекомбинат, кондитерская фабрика "Ударница".



Сколько можно съесть за раз: **25-30** гр.

№4. Полезные сладости: финики

Состава у них нет, если покупаются на развес. Средняя калорийность фиников **100 гр = 270-290** ккал.

Сколько можно съесть за раз: **50-60** гр.

№5. Полезные сладости: чурчхела

В составе натуральной чурчхелы должны быть: орехи, сок, мука (пшеничная или кукурузная). Допускается наличие лимонной кислоты, но не сахара.

Средняя калорийность чурчхелы **100 гр = 400** ккал.

Какого производителя покупать: ООО "Комсервис" (Семушка).



Сколько можно съесть за раз: **25-30** гр.

№6. Арахисовая паста

Натуральная это с составом вида: жареный арахис, сироп топинамбура, какао. Такую сразу можно определить по вяжущей структуре и несладкому вкусу (нежеланию съесть много за раз ввиду отсутствия "прямого" сахара).

Средняя калорийность арахисовой пасты на **100 гр = 540-550** ккал.

Какого производителя покупать: бренд ToBeWell.



Сколько можно съесть за раз: **20-25** гр.

№7. Конфеты “Кедровый грильяж”

Обычно в конфетах на первом месте идет сахар или другой “сладкий агент”. Вот как выглядит состав сибирских конфет: орех кедровый, мед натуральный, сахар, шоколад.

Средняя калорийность конфет **100 гр = 530-560** ккал.

Какого производителя покупать: кондитерская фабрика Ангара (Иркутск).



Сколько можно съесть за раз: **2** конфеты.

Примечание:

Установленная производителем цена на эти конфеты до **300р** за коробку (**200 гр**). Однако, ввиду натуральности продукта и его эксклюзивности, цена может доходить до **700р**.

8. Фитнес батончик Smart Formula “Орехи и фрукты” (20% протеина)

Мы привыкли обходить стороной продукты, состав которых насчитывает более **5** компонентов. Это правильно, но не в данном случае. У Smart Formula “Орехи и фрукты” очень длинный состав. Однако все компоненты натуральные или допустимые. Например: тёртое какао, какао-порошок, концентрат сывороточного белка, виноград сушеный (изюм), регулятор кислотности - лимонная кислота, патока крахмальная, ароматизатор «Абрикос».

Средняя калорийность батончика 100 гр = 370 ккал.

Какого производителя покупать: КК “Озерский сувенир”.



Сколько можно съесть за раз: 40 гр, 1 батончик.

Примечание:

Найти в рознице по адекватной цене натуральный продукт достаточно сложная задача. Однако с развитием интернета и эко-магазинов она существенно упростилась. Сегодня полезные сладости лучше всего покупать в сети. Причем не все в одном месте (типа эко-лавка), а каждый продукт у своего производителя. Более половины указанной продукции Вы можете приобрести непосредственно “из рук” производителя. Просто забейте в поиск название товара и в выдаче найдите нужный сайт.

Ну вот, теперь мы подсластили Вашу тренажерную жизнь и можно с БОльшим энтузиазмом продолжать работать над собой.

Послесловие

Полезные сладости обязательно должны присутствовать в жизни любого каченка и фитоняшки. Не нужно загонять себя в жесткие рамки и напрочь отказываться от сладкого. Походы в зал и питание должны приносить удовольствие, а не быть пыткой. Поэтому даешь зеленый свет вкусняшкам!