

## Еще раз о сладостях

В последнее время особую популярность набирает диета по-американски, в которой особое место отводят продуктам, называемым «белыми убийцами». Первое место в этом ряду занимает **сахар**, второе – **соль** а третье в этом ряду – **сливочное масло!**

В США, как и в большинстве развитых стран, среди специалистов существуют различные точки зрения на проблемы сбалансированного питания, которые, как правило, сходятся в основном – примерном распределении ежедневного рациона между основными пищевыми компонентами. Однако все американские диетологи едины в одном, утверждая, что большинству взрослых сахар, несомненно, вреден. Они приводят такие данные: сегодня каждый американец в среднем съедает 150г. сладостей в день и 59кг в год. Это на 13, 5кг больше, чем 50 лет назад.

Конечно, любителям сладостей не стоит слишком уж сильно ограничивать себя в потреблении сахара, только следует помнить, что за каждый лакомый кусочек придется «заплатить» усиленной физической нагрузкой, интенсивными занятиями бегом и т.п. Иначе поглощенный без меры сахар будет «мстить» увеличением веса, а, следовательно, возрастает и риск сердечно — сосудистого заболевания. Одновременно почти наверняка увеличатся показатели кровяного давления и уровня содержания холестерина в крови.

Очень убедительны исследования, проведенные в Мичиганском университете, врачи просили своих пациентов – молодых людей со значительным превышением веса – резко сократить потребление пищи, богатой жирами и простыми углеводами, например, пирожных, выпечки, конечно сахара. Взамен они разрешили есть все остальные продукты, столько, сколько хочется да еще и с хлебом – до 12 кусочков хлеба в день, правда из муки цельного помола. Результат не замедлил сказаться уже через пару месяцев. Испытуемые похудели в среднем более чем на девять кг за эти 8 недель. Как это удалось? Очень просто – хлеб создавал ощущение сытости и потому они съедали меньше продуктов с высоким содержанием жиров, а значит, простых углеводов, а значит, и содержащих много калорий.