



Пустые калории: какие продукты мы едим зря

Главные препятствия на пути к стройности

Далеко не каждый продукт вместе с чувством насыщения приносит нашему организму пользу. Некоторые из них почти не имеют биологической ценности и не содержат необходимых нутриентов. Узнайте, в каких продуктах – пустые калории, и старайтесь избегать их в своем рационе.

Белки, жиры и углеводы – главные нутриенты, из которых состоит наш рацион. Они снабжают наш организм энергией:

1 г белка дает 4 ккал,

1 г углеводов – 4 ккал,

1 г жира – 9 ккал.

Самые бесполезные для нашего организма калории поступают в организм с простыми углеводами и насыщенными жирами. Не выполняя почти никаких полезных функций, они лишь превращаются в жировые отложения. Итак, в каких продуктах нас подстерегают пустые калории?

Жареная пища

Когда мы жарим продукты, они лишаются своих полезных свойств — в горячем масле разрушаются витамины. К тому же в процессе обжарки они впитывают масло, отчего становятся более калорийными. Например, в одной печеной картофелине около 220 ккал и менее 1 г жира. А если превратить её в картофель фри, то получится уже блюдо калорийностью 700 ккал, содержащее 30 г жира!

Манная, пшеничная и кукурузная крупа

В этих крупах много крахмала – целых 60-80%! Крахмал относится к сложным углеводам, но состоит из большого числа простых сахаров, соединенных в цепи. Попадая в организм, эти цепи распадаются и вновь становятся простыми сахарами – глюкозой. Если не потратить энергию глюкозы как можно скорее, она пополнит жировые запасы. Поэтому манной, пшеничной и кукурузной кашей, а также картофелем (в нем 15-20% крахмала) лучше не увлекаться.

Мучные изделия

Привычная белая мука готовится из очищенного зерна, в котором не остается ни клетчатки, ни сложных углеводов, ни витаминов и минералов. В основном мучные изделия состоят из простых углеводов и не дают организму ничего, кроме лишних калорий. Чтобы повысить питательную ценность выпечки, используйте, например, цельнозерновую или обдирную муку, овес. Они — источник более полезных сложных углеводов.

Белый рис

Как и мука, традиционный белый рис в процессе обработки теряет свою оболочку, а вместе с ней – ценную клетчатку, витамины и минералы. Такой рис по большей части состоит из крахмала, который быстро превращается в жировые отложения. Поэтому роллы и суши с белым рисом, которые мы относим к низкокалорийным продуктам, на деле таковыми не являются. Намного больше сложных углеводов, пищевых волокон и

витаминов сохраняется в буром или [черном рисе](#).

Блюда с майонезом

Даже самый полезный витаминный салат можно превратить в угрозу для фигуры, если заправить его майонезом. В 100 г майонеза целых 600 ккал! А насыщенные жиры в его составе могут негативно сказаться на здоровье сердца, сосудов и всего организма. Кстати, полезный соус, по вкусу похожий на майонез, можно приготовить самим на основе низкокалорийного йогурта — пустых калорий в нем не будет.

Сырный суп

Большинство сырных супов готовятся на основе плавленых сырков, в которых более 60% приходится на неполезные насыщенные жиры. В них также масса консервантов и усилителей вкуса. Чтобы сделать свой сырный суп полезнее и питательнее, лучше использовать маложирные сорта сыра и, конечно, не добавлять в него крахмал для густоты.

Сладкие напитки

Один стакан сладкого «газировки» содержит около 7 чайных ложек сахара, то есть целых 210 ккал! Поступая в кровь, он провоцирует сильный выброс инсулина, который превращает избыток сахара в жир. Стоит иметь в виду, что даже «низкокалорийные» газированные напитки не принесут пользу, поскольку в них масса консервантов, кислот и усилителей вкуса.

Кондитерские изделия

Как ни грустно, большинство лакомств – это тоже пустые калории, так как в них много сахара и высокоуглеводной белой муки. Но это не значит, что нужно совершенно отказываться от десертов! Существует масса низкокалорийных и [сбалансированных сладостей](#) – желе, сорбеты, муссы, вкуснейшие десерты из протеина. Также есть отличные сахарозаменители (например, стевия), в которых практически нет калорий.

Алкоголь

И завершает наш парад «бесполезных продуктов» алкоголь. Он готовится на основе этилового спирта – а в нем целых 700 ккал на 100 г. Больше всего простых сахаров в ликерах – их общая масса может доходить до 50%. По калорийности 100 г ликера равны куску торта! Меньше всего сахаров содержится в сухом красном и белом вине.

Зачастую мы едим продукты с пустыми калориями просто потому, что не вполне понимаем, почему они «пустые» и насколько опасны для нашей фигуры и здоровья. Осознав их бесполезность и исключив их из рациона, вы сможете скорее прийти к своей лучшей форме!