Все новости Варненского района: **www.sovselo.ru**

«Советское село» **№ 34** (9075) **31 августа** 2024 года

Полезные сладости — вместо конфет

Экспертное мнение. Кто из детей откажется от сладкого, особенно от конфет? И что делать, если и ребёнка вы не прочь побаловать сладким, но давать конфеты ему совсем не хочется?

Мария **МЕДВЕДЕВА**

Ирина Самаркина, фитнес-тренер, выпускница Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета, рассказала, какие сладости не только порадуют вкусом, но и будут полезны для организма.

1. Фрукты и ягоды

Первый и, пожалуй, самый очевидный вариант – фрукты и ягоды. Они не только сладкие и сочные, но и богаты витаминами, минералами и клетчаткой. Апельсины, яблоки, клубника, голубика – выбор огромен!

Вы можете создать настоящий фруктовый коктейль. В день достаточно съесть 1-2 фрукта или стакан ягод.

2. Орехи или ореховые пасты, урбеч

Орехи – настоящий кладезь питательных веществ. Они богаты белком, жирными кислотами, витаминами и минералами. Помимо этого, орехи содержат клетчатку, которая полезна для пищеварения. Их регулярное употребление помогает улучшить память, концентрацию и общее самочувствие.

> Орехи и ореховая паста очень калорийны, поэтому небольшой горсти орехов до 10 штук и столовой ложки ореховой пасты в день будет достаточно.

Ореховая паста так же отличная альтернатива обычным сладостям. Она не содержит добавленного сахара и искусственных красителей, зато богата белком, здоровыми жирами и витаминами. Ореховая паста отлично сочетается с фруктами, овощами, можно просто намазать её на хлеб. Разница между ореховой пастой и урбечем в предварительной обработке продуктов: урбеч делают из сырого или высушенного на воздухе сырья, а для пасты орехи обжаривают. Но стоит помнить, что орехи и ореховая паста очень калорийны, поэтому небольшой горсти орехов до 10 штук и столовой ложки ореховой пасты в день будет достаточно.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ИРИНЫ САМАРКИНОЙ.

▲ **Ирина Самаркина, практикующий фитнесс-инструктор. Она помогает жительницам Варны создать красивую спортивную фигуру в тренажерном зале.**

3. Зефир

Сладкое и не сильно калорийное кондитерское изделие. Основа зефира – фруктовое или ягодное пюре, яичные белки и натуральные загустители. Выбирать лучше продукт без сахара, добавок и шоколадной оболочки.

4. Raw десерты

Перевод слова «Raw» «необработанный». При их изготовлении не используются сахар, мука, искусственные ароматизаторы, красители и консерванты, а также продукты животного происхождения. Десерты такого типа готовят без тепловой обработки, не добавляют яйца, пшеничную муку или сахар.

Основные компоненты включают в себя сухофрукты, свежие фрукты и ягоды, орехи, семена, кокосовое масло, какао-масло и растительное молоко.

Чаще всего raw десерты просты и представляют собой батончики из орехов, семян и сухофруктов.

5. Шоколад без сахара

Такой шоколад богат фосфором, кальцием и калием. Кроме того, он содержит в себе витамины, железо, магний, натрий и другие полезные микроэлементы, а по вкусу ничем не уступает обычному шоколаду.

Несмотря на множество полезных свойств, употреблять его в избытке не стоит – рекомендуемая дневная норма шоколада составляет не более 30 г, 1-2 дорожки шоколада. Таким образом, умеренное употребление шоколада может принести пользу организму благодаря его богатому питательному составу.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Сейчас на полках магазинов и маркетплейсов можно найти более полезную альтернативу почти каждой любимой вкусняшке: главное научиться читать состав, а не доверяться надписям на упаковке «без сахара» или «fitness». К примеру, глюкозный сироп или патока в составе – это тот же сахар, а многие производители под такими названиями очень часто пытаются выдать свой продукт «полезнее», хотя по факту он таким не является.

РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ для правильного питания

Творожные вафли

(понадобится электрическая вафельница)
100 г творога 5%;
1 яйцо;
2 ст.л. муки;
Сахар или сахарозаменитель по вкусу.

Способ приготовления:
Смешать все ингредиенты и выпекать в вафельнице 1,5-2 минуты. Подавать со сгущенкой и ягодами.



Творожная галета с нектаринами

200 г творога (мягкого в брикете);
1 яйцо;
сахарозаменитель (или сахар) + щепотка соли;
100 г рисовой муки;
щепотка разрыхлителя;
нектарины (по вкусу) + 1/2 лайма или лимона.

Способ приготовления:
Смешиваем творог с яйцом, солью и сахарозаменителем.
Добавляем муку с разрыхлителем и вымешиваем тесто.
Влажными руками раскатываем тесто по пергаменту. В середину добавляем нектарины. Подгибаем наверх края. Поливаем соком лайма и добавляем еще чуть-чуть сахаро заменителя.
Выпекаем в духовке при 180 градусах 30-40 минут.



