

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ВОПРОС-ОТВЕТ

### **Как вычислить безопасную норму сладкого и соленого в ежедневном меню?**

*Меня постоянно «тянет на сладенькое»: то печеньку, то варенье, то конфетку или шоколадку обязательно съедаю несколько раз в день. Уже даже проверилась на «сахар», но все анализы в норме. Чувствую, надо как-то ограничить сладкое, а как зайду в магазин – обязательно что-нибудь куплю. В общем, постоянно из-за этого нервничаю, но, может, и нет ничего критичного в том, чтобы быть сладкоежкой?»*

*Елена.*

### **Отвечает главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева:**

- Сахар сам по себе не является токсичным или вредным, его негативное влияние проявляется в избыточном, чрезмерном употреблении. Важно понимать, что сладкое – это не еда, а деликатес, десерт. Как это ни парадоксально, удовольствие от сладкого зависит не от количества съеденного, а от времени его пребывания в ротовой полости: все вкусовые рецепторы находятся не в пищеводе и желудке, а во рту, и чем медленнее мы будем съедать порцию сладкого, тем меньше калорий и энергии нам хватит. Чтобы не отказывать себе в удовольствии, попробуйте перейти на канапе, маленькие порции. И ни в коем случае не заменяйте сладостями обычный прием пищи. И еще имейте в виду, что биохимические процессы в организме таковы, что он сам может синтезировать глюкозу – необязательно постоянно есть шоколад для поднятия настроения и работоспособности. Кстати, для профилактики зависимости от сладкого у детей, старайтесь не идти у них на поводу и не покупать регулярно шоколадки и сладкие соки.

*Мои родители-пенсионеры постоянно пересаливают всю еду – и пока готовят, и за столом: салаты, картошку, мясо. Пытаюсь объяснить, что это вредно для здоровья, но они говорят, что иначе «не чувствуют вкуса». Может, им правда не хватает соли в организме? Что посоветуете?*

*Владимир.*

### **Отвечает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов:**

- После 35 лет надо быть особенно внимательным к приему соли. Если после употребления соленой пищи наутро, например, у ваших родителей проявляется отечность в области лица, на пальцах и руках – это повод забеспокоиться. Эти признаки говорят о том, что организм плохо справляется с избыточным поступлением соли, и высока вероятность, что такое питание спровоцирует развитие артериальной гипертензии. В качестве альтернативы попробуйте им предложить добавлять в блюда немного перца или пряные травы и лимон.