

Полезные сладости – вместо конфет

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? Диетолог областного центра общественного здоровья Любовь Савельева назвала несколько полезных сладостей, которые не только порадуют вкус, 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. Сухофрукты.

Ещё один замечательный вариант – сухофрукты. Изюм, чернослив, курага, инжир – все они содержат натуральные сахара, сохранённые в процессе сушки. Сухофрукты богаты питательными веществами и отлично утоляют сладкий голод. Небольшой горсти достаточно. Обратите внимание, что именно сухофрукты, а не цукаты. Цукаты – это кусочки фруктов, вываренные в сахарном сиропе, соответственно, сахара в них намного больше.

3. Орехи или ореховые пасты, урбеч.

Орехи – настоящий клад 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.

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.

4. Пастила и зефир.

Сладкие и не сильно калорийные кондитерские изделия. Основа зефира и пастилы – фруктовое или ягодное пюре, яичные белки и натуральные загустители. Выбирать лучше продукт без сахара, добавок и шоколадной оболочки.

5. Raw десерты.

Перевод слова «Raw» с английского означает «сырой, 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.

6. Горький шоколад.

Горький шоколад, содержащий более 72% какао-бобов, отличается не только тем, что он не является сладким. Он богат фосфором, кальцием и калием. Кроме того, он содержит в себе витамины, железо, магний, натрий и другие полезные микроэлементы. Несмотря на множество полезных свойств, употреблять его в избытке не стоит – рекомендуемая дневная норма горького шоколада составляет не более 30 г, 1-2 дорожки шоколада. Таким образом, умеренное употребление горького шоколада может принести пользу организму благодаря его богатому питательному составу.