

Кушать и удивлять подано

Как ученые Академии наук разработали “правильные” сладости

Шоколадные конфеты, хрустящие вафли, торт с воздушным кремом — все любят сладкое. Только вдумайтесь: за десять лет потребление кондитерских изделий в стране выросло в 1,5 раза. Сегодня, по самым скромным подсчетам, каждый из нас съедает около 20 кг сладкого в год. И от «допинга», который поднимает настроение, тяжело отказаться. Ученые пошли другим путем: разрабатывают кондитерку, обогащенную жизненно необходимыми нутриентами, без добавления фруктозы и сахара — удовольствие то же, а вреда меньше.

Детские дефициты



В Научно-практическом центре Национальной академии наук по продовольствию меня приятно удивляют: некоторые современные сладости даже могут принести пользу.

— Новейшая разработка — жевательный мармелад, обогащенный витаминами, — вкуснятину демонстрирует кандидат технических наук Светлана Томашевич, старший научный сотрудник отдела технологий кондитерской и масложировой продукции

НПЦ НАН. — Мы тщательно изучили, каких веществ не хватает в первую очередь в детском питании. Провели консультации со специалистами в области здравоохранения. Подобрали витаминно-минеральные комплексы для восполнения дефицита. Микронутриенты в составе обогащенного мармелада способствуют укреплению иммунитета, обеспечивают нормальный энергетический обмен, поддерживают нормальное состояние костей. Все эти достоинства будут указаны в маркировке продукции, которая уже согласована с Минздравом.

Многие родители ошибочно считают, что за питанием ребенка надо тщательно следить до трех лет, а дальше многое простительно. Дети — большие сладкоежки. И контролировать их питание нужно с рождения и до 18 лет. Ведь до 5 лет у ребенка совершенствуются функции всех жизненно важных органов, в школьный период идут интенсивные процессы роста, перестройка обмена веществ, окончательное формирование и созревание. Чтобы ребенок гармонично развивался, в его организм должны поступать все основные витамины, минеральные вещества.

— Долгий и тщательный медицинский мониторинг питания дошкольников и школьников показал: только 9% детей в полной мере обеспечены витаминами, 90% рационов питания характеризуется недостатком витаминов группы В, у половины ребят наблюдается дисбаланс в потреблении жирорастворимых витаминов, у 70% — недостаток кальция, йода. С такими «успехами», — говорит Светлана Томашевич, — здоровое поколение нам не вырастить.

Медики и ученые проанализировали пробелы и составили перечень детских «дефицитов» — витаминов и минеральных веществ.

— Да, витамины в организм поступают с натуральными продуктами, в виде различных БАДов. Но этого не всегда достаточно. Мы взялись обогатить и массово потребляемые продукты. Вот, например, кондитерские изделия — они всегда пользуются огромным спросом. Но такая еда должна быть не только красивой, ароматной, вкусной, а еще и полезной, — собеседница разворачивает кулек с жевательным мармеладом. — Пробуйте.

Разработчики учли все пожелания: по результатам опроса, маленькие потребители предпочли фруктовые и ягодные вкусы. Мармелад приготовлен с добавлением натуральных соков, никаких искусственных ароматизаторов и красителей — к продуктам для детского питания предъявляются особые требования, проводится серьезный контроль качества.



Жевательный мармелад для детского питания внедрят в производство уже в следующем году. Его ждут не только дети: такая «правильная» сладость станет доступной для любителей здорового питания и тех, кто занимается спортом, — интенсивные физнагрузки требуют повышенного поступления с пищей витаминов и минеральных веществ.

Шоколад без сахара

Специалисты призывают: потребление сахара нужно сокращать. Доводы приводят существенные. До 21% подростков в стране имеют избыточную массу тела. Людей с ожирением тоже немало. Как одно из последствий — сахарный диабет, который в стране есть уже у 220 тысяч человек. Этим недугом на планете страдает каждый десятый.

Приводим официальную цифру: в реальности она в два-три раза выше. И речь не только о пенсионерах. Болезнь все чаще поражает людей в самом активном возрасте — 20 лет и старше. Диабет входит в тройку самых опасных заболеваний, но жить с ним можно. Чем лакомиться, если уже заработали серьезный недуг?

— Люди привыкли к сладостям: съесть шоколадку для «работы мозга», пачку печенья с чаем на полдник, вкусный торт на десерт. Некоторые продукты уже адаптировали под требования нормативных документов в части сниженного содержания общего сахара, но перечень еще очень мал, — Светлана Томашевич указывает на четыре вида шоколада, печенье, вафли, драже, халву, зефир и мармелад на подсластительной основе — без сахара.

Она замечает: раньше прилавки для диабетического питания были наполнены продуктами с фруктозой. До тех пор, пока не установили: фруктовый сахар не пригоден для питания людей, страдающих диабетом. Ученые стали искать замену, которая не влияет на уровень глюкозы в крови. Используют безопасные сахарозаменители: ксилит, сорбит, мальтит, изомальт и другие. Также сейчас актуально снижение калорийности продукции.

Цена оправданна

Зефир у сладкоежек всегда популярен: десятилетиями держится в лидерах. Объем его производства в нашей стране сравним с шоколадом — 10% от общего выпуска кондитерских изделий. 100 граммов продукта, который тает во рту, — это 300—325 калорий и более, в зависимости от состава. Сегодня есть альтернатива: зефир без сахара, а это всего 200 калорий в 100 граммах продукта. Новинка, которая изготовлена на основе мальтита, быстро набирает популярность. За три месяца выпущено уже 7 тонн такого лакомства.

— Обычный зефир дешевле в 1,5 раза. Но цена новинки оправданна: сахарозаменитель мальтит достаточно дорогой, — объясняют в НПЦ НАН. — Правда, с учетом дозировки употребления зефира цена приемлема для любой категории потребителя. А рекомендация такая: всего 30—40 граммов в сутки, то есть одна штучка Юлия Попко. Кушать и удивлять подано

из упаковки. Переедание зефира в зависимости от индивидуальной переносимости может вызвать метеоризм и слабительный эффект. Однако после небольшого периода регулярного потребления мальтита организм адаптируется, и переносимость сахарозаменителя улучшается.

К слову, аналоги у зефира без сахара на рынке есть: лакомство выпускается в соседней России. Но подходит далеко не всем — в составе есть патока, а это источник сахаров. Да и цена зашкаливает: стоимость небольшой пачки (всего 120—140 граммов) превышает 9 рублей.

Сегодня, кстати, в рацион здорового питания еще можно смело включать халву с изомальтом — она уже есть в продаже. Плюсов много: без сахара, не вызывает кариес зубов, а калорийность по сравнению с обычной халвой снижена на 16%. Скоро линейка «правильных» лакомств пополнится — ученые ежедневно трудятся над этим. На прилавках появится овсяное печенье с сахарозаменителями, батончики-мюсли на мальтите — со злаками и пищевыми волокнами.

На заметку

В сутки взрослому человеку рекомендуется съесть не более 30 граммов кондитерского изделия. Для детей норма ниже: дошкольникам — 15 граммов, ребятам с 6 до 18 лет — 25 граммов.