

## **Роспотребнадзор развенчал мифы о 7 ЗОЖ-продуктах** **Марина Гусенко**

**Роспотребнадзор развенчивает мифы и рассказывает, какие продукты принято считать полезными и диетическими притом, что на самом деле они вредны, и лучше исключить их из своего рациона.**

**Итак, 7 ЗОЖ-продуктов, которые только «притворяются» таковыми, по данным пресс-службы ведомства.**

**Первые в списке сладкие йогурты и творожки.** На самом деле в них много сахара, и съев одну порцию этого лакомства, можно незаметно для себя получить, к примеру, суточную дозу сахара.

**Вторые - соки и нектары.** Если речь о пакетированных напитках, то в них мало витаминов, а вот сахара, с помощью которого производители пытаются улучшить их вкус - много.

**Третье - обезжиренные молочные продукты.** Чем меньше жира - тем ниже их польза, отмечают в Роспотребнадзоре. Кальций из такого творога или молока хуже усваивается организмом. Плюс в них тоже могут добавлять различные сахара для улучшения вкуса.

**Четвертое - мюсли.** В них, как правило, содержится не только много сахара, но и много жира в виде растительных масел. А заявленный объем сухофруктов и орехов не всегда соответствует истине. Так что лучше готовить их самостоятельно.

**Пятое - каши быстрого приготовления.** Крупа в них, как правило, сильно измельчена и пропарена, это сильно снижает ее питательную ценность. И вместо человек получает "пустые калории", сдобренные сахаром, усилителями вкуса, синтетическими ароматизаторами и прочими вредными добавками.

**Шестое - протеиновые батончики.** Тут основные риски связаны с нечестностью производителей и лукавством маркировки. Их калорийность часто занижается, как и информация о содержании жира и углеводов, а показатели белка, напротив, завышаются.

**И седьмое - продукты без глютена.** Исключая его, производитель должен заменять его чем-то другим. Итог: еда беднеет белком и обогащается быстрыми углеводами.