

# Противоречивые ХЛОПЬЯ

Готовые сухие завтраки из злаков позиционируют как идеальный продукт для приверженцев здорового образа жизни и даже поместили в основу «пирамиды здорового питания». Что же на самом деле таится в коробках с хрустящими шариками и хлопьями?

Рассказывает московский частнопрактикующий диетолог **Ольга Владимировна Голубева**.

— О сухих завтраках существует немало мифов. Вот некоторые из них.



**МИФ** Сухие завтраки – натуральный продукт, богатый клетчаткой.

Все подушечки, шарики, палочки, мюсли и хлопья готовятся из зерновых. Но процент «натуральности» в них заметно различается. Наименьшей обработке при приготовлении подвергаются мюсли. В них действительно много клетчатки.

Однако всевозможные палочки, подушечки и звездочки готовят из муки, причем достаточно сильно обработанной. Но чем больше измельчено зерно, тем оно менее полезно. Поэтому необходимой



организму клетчатки в «хрустяшках» мало, а различных стабилизаторов и вкусовых добавок может быть предостаточно.

**МИФ** При помощи хлопьев можно легко похудеть.

Похудеть можно только при употреблении специальных диетических хлопьев и воздушных зерен, да и то если их есть понемногу. Остальные сухие завтраки содержат слишком много сахара, чтобы быть продуктом для снижения веса.

Угрозу для талии представляют и мюсли, щедро сдобренные сухофруктами и орехами. Их можно смело относить к разряду полезных лакомств, но никак не к продуктам, которые помогают сбросить вес.

Однако считать сухие завтраки суперкалорийными продуктами тоже не стоит. Такое заблуждение возникает иногда при изучении упаковок продуктов. Ведь хлопья, как и кондитерские изделия, содержат 350–400 ккал на 100 г, а подушечки с шоколадом и того больше — 500 ккал.

Поэтому некоторые люди, сравнив калорийность зерновых

История сухих завтраков

**1863 год**

Впервые сухие продукты из злаков появились в США в 1863

году. Американец **Джеймс Джексон** научился прессовать отруби. Его плитки были весьма полезными, но не очень вкусными, поэтому редко находили своего покупателя.



**1894 год**

Лишь в конце XIX века его соотечественники **братья Келлог** придумали, как обработать зерна кукурузы, чтобы они стали приятными на вкус. Предприниматели замачивали зерна в воде, пропускали через валики и обжаривали на противнях. Блюдо получалось на порядок вкуснее прессованных отрубей и быстро завоевало популярность.



**Конец XIX века**

Больше ста лет прошло и с момента изобретения мюсли. Этот продукт придумал врач-натуропат из Швейцарии **Макс Бирхер-Беннер**. Во время своих странствий в горах он встретил очень бодрого и активного 70-летнего пастуха, который угостил доктора своим любимым блюдом. Оно состояло из перемолотой пшеницы, ягод клубники, черники, молока и меда. Такую пищу каждый день ели и сам пастух, и все его родственники. И все были долгожителями. Врач принял идею на вооружение, и мюсли его производства вскоре стали очень популярны среди сторонников здорового питания.

## Виды сухих завтраков

завтраков и пирожных, нередко выбирают последние. Но тем, кто стоит перед таким выбором, лучше все-таки отдать предпочтение сухим завтракам. Они очень легкие по весу, поэтому 100 г воздушного риса — это большая пачка, а 100 г пирожного — маленький кусочек размером с игральную карту. Съев горстку хлопьев или шариков, вы получите всего 120–170 ккал. Главное — не увлекаться и соблюдать разумное соотношение между сухими завтраками и другой пищей.

**МИФ** Сухие завтраки из злаков дают энергию на целый день и притупляют чувство голода.

Такое мнение сложилось потому, что хлопья и мюсли многие считают заменой каше. Но от каш большинство сухих завтраков отличается принципиально.

После глубокой обработки в хлопьях остается мало так называемых сложных углеводов, которые долго перевариваются и дают чувство сытости. А вот сахара производители, как правило, не жалеют.

Это значит, что после такого завтрака происходит мощный выброс гормона инсулина, который быстро утилизирует все поступившие простые углеводы. И уже через 2,5–3 часа чувство голода возвращается.

С мюсли ситуация несколько другая. Если вы выберете не очень сладкий их сорт, то они вполне могут заменить кашу. В процессе приготовления мюсли зерна злаков претерпевают минимальное вмешательство, их лишь плющат и распаривают паром, а пророщенные зерна высушивают по специальной технологии. Только важно хорошо размочить мюсли, иначе они будут провоцировать дополнительный выброс пищеварительных соков. А это опять же приведет к повышению аппетита.

В большинстве случаев, поев мюсли с молоком или йогуртом, до середины дня вы дотянете без проблем. Но если обед планируется не раньше чем через шесть часов после завтрака, желательно утром съесть какой-то белковый продукт: яйцо, кусочек рыбы или мяса.

Инна КРАМСКАЯ

### Хлопья, подушечки, колечки, звездочки, палочки

#### Как готовят

Предварительно просеянную и вымытую крупу перемалывают и варят в сахарно-соленом растворе. Затем ее сушат, формуют в специальном аппарате и обжаривают. Такие продукты называют «экструзионные».

#### Влияние на здоровье

Могут содержать слишком много сахара и соли. Часто хлопья и другие снеки обжаривают на не самых полезных маслах и жирах. Поэтому при регулярном употреблении они могут способствовать повышению концентрации холестерина в крови, ожирению и развитию заболеваний сердца и сосудов.

Поэтому внимательно изучайте упаковки и выбирайте наименее сладкие и жирные виды сухих завтраков этого типа.

#### Содержание витаминов

Природных витаминов после многократных обработок в продуктах почти не остается. Однако иногда готовые к употреблению хлопья обогащают витаминами и микроэлементами искусственно.

#### Калорийность

**325–350 ккал на 100 г.**



### Воздушные зерна

#### Как готовят

Воздушные зерна получают путем взрывания в специальных аппаратах — «пушках». В качестве сырья могут быть использованы как цельные зерна, так и предварительно сформованные гранулы.

#### Влияние на здоровье

Исходные ингредиенты воздушных зерен не поджаривают и, как правило, не солят. Поэтому жира и соли в них обычно меньше, чем в хлопьях. Однако иногда производители добавляют в такие продукты слишком много

сахара, что нежелательно для людей с лишним весом. Наиболее полезны «взорванные» цельные зерна.

#### Содержание витаминов

После обработки в воздушных зернах сохраняются витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР.

#### Калорийность

**390–410 ккал на 100 г.**



### Мюсли

#### Как готовят

В качестве зерновой основы традиционные мюсли содержат слегка расплюснутые и пропаренные цельные зерна злаков, пророщенные зерна, приготовленные и высушенные по специальной технологии низкотемпературной сушки (25–35°C). Однако иногда производители могут использовать для мюсли и взорванные зерна, и даже экструзионные продукты.

В мюсли могут добавлять кусочки сухофруктов и орехи. Они могут искусственно обогащаться витаминами, микро- и макроэлементами.

В завтрак из проростков пшеницы производители также добавляют мелко нарезанные овощи, мясо курицы, морепродукты и другие натуральные вкусовые добавки.

#### Влияние на здоровье

Мюсли из цельных и пророщенных зерен, обогащенные овощами, фруктами, морепродуктами и орехами, полезны. Их можно в небольших количествах есть ежедневно. При этом важно учитывать высокую калорийность продукта и индивидуальную

переносимость. Детям до 6 лет мюсли лучше не давать, они слишком грубы для их нежного желудка.

#### Содержание витаминов

Высокое содержание витаминов группы В, РР, Е, ряда микро- и макроэлементов. Пророщенные зерна пшеницы — главный источник кальция для организма человека. При недостатке кальция волосы становятся тусклыми и хрупкими, кости истончаются и теряют прочность, развивается остеопороз. В пророщенных зернах содержатся ценные белки, углеводы, магний, фосфор и железо, а также витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, Е и F. Поэтому при регулярном употреблении мюсли и завтраки из пророщенных зерен способствуют нормальной работе мозга и сердца, поддерживают в здоровом состоянии желудок и кишечник, облегчают последствия стресса.

#### Калорийность

**340–450 ккал на 100 г.**

