Мюсли не способствуют похуданию

Автор: Administrator
20.03.2013 16:31 -

Австралийскими экспертами было протестировано 159 видов мюсли и результаты тестов показали, что, хотя в зерновой смеси можно обнаружить столь полезные для организма семечки, овес, орехи, жир и сахар – все это вкупе сводит положительный аспект мюсли на нет.

В отдельных марках мюсли содержится практически раза в два больше жира нежели, чем его находится в двойном чизбургере, а некоторые марки мюсли содержат до 43-х процентов и более сахара.

Читайте также: Диета с высоким содержанием клетчатки снижает риск рака кишечника

Потому диетологи категорически заявляют, что достичь эффекта похудения, изо дня в день употребляя в пищу одни лишь мюсли, вряд ли кому удастся. Экспертами предлагается ввести посредством цвета маркировку упаковки всех, без исключения мюсли, которая должна отражать содержание жиров, клетчатки, энергоемкость и сахара. Согласно исследованиям, три четверти всех имеющихся на сегодняшний день мюсли, принимавших участие в анализе, по меньшей мере, соответствовали, одному из требований, предъявляемых к здоровой пище.

Обычно к этим требованиям относится - отсутствие глютена, сахара, пшеницы, наличие цельных злаков и клетчатки, низкий гликемический индекс, малое содержание соли, малое содержание жиров и большая концентрация протеина. Меж тем, в мюсли может и чистого сахара не быть, зато должны обязательно присутствовать сухофрукты, которые сами по себе богаты на фруктозу. То же самое требование относится и к добавкам в виде меда. Все это дает вкупе 28-ми процентное содержание сахара.