Квас в летнюю жару на волне популярности. Его пьют буквально литрами. А кто-то уверен, что на нем можно похудеть. Так это или нет, и что точно надо знать о квасе рассказали в эфире программы «О самом главном» Александр Мясников и биолог, кандидат биологических наук Екатерина Баранова.

В составе кваса есть сахар, дрожжи, иногда используют сусло, которое делается на основе хлебных злаков. А еще в сусле может быть много поджаренного сахара, который и придает благородный темный оттенок напитку, заявили эксперты. Квас без сахара — кислый, как правило светлый, практически белый.

— В некоторых случаях могут быть добавлены ягоды, и тогда он будет фруктовым. Красный высушенный виноград может дать розовую окраску. Бывают и более экзотические разновидности кваса, например, зеленый, — подчеркнула Екатерина Баранова.

Квас по сути своей может напоминать небезызвестный всем чайный гриб, так как в последнем тоже много молочно-кислых бактерий. Как сделать домашний квас без закваски? Подробнее

Людям с сахарным диабетом его пить не стоит, так как это фактически жидкий хлеб. А если в нем добавлен изюм, да еще и молочно-кислые бактерии увеличивают количество сахара, можно оказаться в ловушке.

— Пить много его нельзя даже здоровым людям. Максимум — это стакан, а люди в жару его пьют по два литра. Еще одна ошибка — считать, что квасом можно заменить воду. Нет, нельзя, по сути своей квас — аналог супа, — предупредила биолог.

Даже кислый квас, в котором сахара чуть меньше, нельзя употреблять много ибо он чреват расстройствами кишечника. Хотя именно такое свойство может привести к эффекту похудения. Но только это крайне нежелательно, ведь погибнет вся здоровая микрофлора кишечника. В результате такое «похудение» выйдет боком. Так что худеть на квасе нельзя, — подытожили специалисты. Квасическая борьба. Диетолог Кабанов объяснил, какой квас самый полезный Подробнее

— Умеренность, умеренность и еще раз умеренность. Даже в стакане кваса сахара немерено. Хочется выпить — выпейте. Но помните, что это безумно калорийно, — заметил доктор Мясников.

При подготовке материала использованы следующие источники:

Все права защищены

О самом главном

Все права защищены