

Учёные обнаружили, что детские хлопья стали менее полезными, чем 10 лет назад

Хлопья – основной завтрак для многих детей. Они очень удобны и готовятся за пару минут: достаточно просто залить их молоком. Команда специалистов из нескольких университетов США объединилась, чтобы изучить питательную ценность хлопьев, которые продавались с 2010 по 2023 год. Их выводы были опубликованы в JAMA Network Open.

Эксперты для проведения нового исследования использовали данные из Mintel Global New Products Database. Были проанализированы все недавно выпущенные готовые к употреблению хлопья, предназначенные для детей в США в период с 2010 по 2023 год. В общей сложности были изучены 1200 наименований хлопьев.

Основные питательные вещества, на которые обращали внимание учёные, включали общее количество жира, общее количество углеводов, сахар, натрий, белок и клетчатку на порцию.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Учёные обнаружили, что детские хлопья стали менее полезными, чем 10 лет назад

Выяснилось, что с 2010 по 2023 год в составе детских хлопьев произошли изменения. Так, в них увеличилось количество общего жира на 34%: с 1,13 г до 1,51 г на порцию; стало больше натрия на 32%: с 156 мг до 206 мг; больше сахара на 11%: с 10,28 г до 11,40 г; больше углеводов: с 26 до 33 г; меньше белка: с 2 г до 1,7 г; меньше клетчатки: с почти 4 г до менее 3 г.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***