

Консультант по организации правильного питания Мария Верченкова объяснила разницу между поддельным синтезированным квасом и подлинным напитком.

Верченкова отметила, что и натуральный квас имеет высокий гликемический индекс, однако сахар в продукте к моменту употребления уже перебродил. В подделке процесса брожения не происходит.

«Водку тоже делают на сахаре, но в итоге он растворяется. Здесь нужно знать технологию приготовления, потому что есть газированный напиток со вкусом кваса, а есть квас как продукт брожения — это два разных вида. И в продукте брожения весь сахар вырабатывается. Исходно там кругом вода, сахар и дрожжи, но технологии разные», — рассказала Верченкова.

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