

Во многих так называемых здоровых продуктах на самом деле много калорий, скрытого сахара. Будьте осторожны при покупке следующих видов пищи.

**Гранола и батончики мюсли.** В граноле много сахара из-за мёда, сиропов и подслащённых сухофруктов, а для её поджаривания используются масла и жиры. В батончиках мюсли могут содержаться подсластители, шоколадная крошка или глазурь.

**Смузи и асаи-боулы.** Вы можете получить из них больше калорий, чем ожидаете, из-за фруктовых соков или подслащённого молока, несколько порций фруктов в одном напитке, гранолы, орехового масла или мёда. Нехватка белка или клетчатки делает подобную еду менее сытной.

**Ароматизированный йогурт.** Избегайте вариантов, в которых 15-20 г добавленного сахара на порцию, где фрукты находятся на дне банки, где используются искусственные подсластители.

**Вегетарианские чипсы и соломка.** Часто в них минимум настоящих овощей, используются рафинированные крахмалы, добавлены масла и соли. Также они не дают достаточно клетчатки, поэтому менее сытны.

**Смесь орехов и сухофруктов.** Обратите внимание на подслащённые сухофрукты с сахаром, шоколадные конфеты и кусочки, покрытые йогуртом. Выбирайте простые смеси с орехами и несладкими фруктами, а также разделяйте заранее порции.

## Ароматизированный йогурт и другие “полезные” продукты, которые мешают вам похудеть



Photo composite by Zoe Hansen for Verywell Health; Getty Images

**Безглютеновые упакованные продукты.** При их приготовлении используются очищенные виды крахмала, в них мало клетчатки, добавлены масла и сахара для улучшения вкуса и текстуры, по сравнению с продуктами аналогичное или более высокое содержание калорий.

**Салатные топпинги и заправки.** Салат может стать высококалорийным из-за сливочных заправок, засахаренных орехов, кусочков бекона и сыра, жареных гренков.

**Протеиновые батончики.** В них могут содержаться такие проблемные ингредиенты, как добавленные сахара и сиропы, мало клетчатки, насыщенные жиры, искусственные ароматизаторы и консерванты.

**Фруктовые соки.** В них много сахара и мало клетчатки. Лучше выбирайте вместо соков цельные фрукты.

## Ароматизированный йогурт и другие “полезные” продукты, которые мешают вам похудеть

**Роллы.** В больших порциях может содержаться более 200 калорий (без добавления начинки), очищенная мука с небольшим количеством овощей, добавленные масла. Среди высококалорийных начинок выделяют сыр, сливочные соусы, обработанное мясо. Выбирайте лучше небольшие лепёшки из 100% цельного зерна и наполняйте их нежирным белком и овощами.

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