

МАСТЕР  
ЗДОРОВЬЯ

TopInternet 

Более 300 000 подписчиков  
в Instagram

НАДЕЖДА  
ЖАБИНСКАЯ

ЮЛИЯ  
ДОРОГАЯ

СПЕЦАГЕНТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Научим  
есть всё,  
худеть  
и быть лучше,  
чем вчера

Из  
пухляшки  
в  
стройняшку

ПРАЙМ  


#Мастер здоровья

Юлия Дорогая

**Из пухляшки в стройняшку.  
Спецагенты по правильному  
питанию. Научим есть всё,  
худеть и быть лучше, чем вчера**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 613.24  
ББК 51.230

## **Дорогая Ю.**

Из пухляшки в стройняшку. Спецагенты по правильному питанию.  
Научим есть всё, худеть и быть лучше, чем вчера / Ю. Дорогая —  
«Издательство АСТ», 2019 — (#Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-115120-1

Почему я почти ничего не ем, а цифры на весах предательски ползут вверх? Можно ли худеть без тренировок или надо каждый день потеть в зале? Что делать, если вес встал и мотивация кончилась? Наверняка вы думаете, что уже знаете ответы на эти вопросы, но вес не спешит уходить. Даже если вы «профессиональный диетчик» или «похудительных дел мастер», противоречивые данные из сомнительных источников кого угодно собьют с толку. Поэтому в книге – только проверенная информация, основанная на научных фактах и результатах современных исследований, изложенная на удивление просто. • Вся суть рационального питания. • Как правильно худеть: все «по полочкам». • Фитнес: как не навредить себе и получить красивые формы и изгибы. • Действительно полезное меню. • Самое важное по психологии похудения. Самая толковая и полезная информация о похудении, стройности и красоте! Настоящее издание не является учебником по медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 613.24  
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-115120-1

© Дорогая Ю., 2019  
© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

Введение	7
Основы питания	9
Рациональное питание	10
Так что же такое «правильное питание»?	10
Белок	13
Где содержится белок?	13
Жиры	17
Не все жиры одинаково полезны	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Юлия Дорогая, Надежда Жабинская Из пухляшки в стройняшку. Спецагенты по правильному питанию. Научим есть всё, худеть и быть лучше, чем вчера**

© Дорогая Ю., 2019

© Жабинская Н., 2019

© Ефимова К., иллюстрации, 2019

© Второв И., фотография на обложку, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

## Введение



Вы хотели бы похудеть? А похудеть и больше никогда не возвращаться к вопросу лишнего веса? А научиться есть абсолютно все, что хотите и любите, и не набирать вес больше никогда?

Если вы ответили «да» на эти вопросы, если вам надоели вечные голодания и диеты, если вам некогда готовить сложные блюда и ежедневно ходить в спортзал, но при этом вы действительно хотите измениться и стать лучше, чем вчера, то эта книга для вас.

А может, вы уже похудели, но боитесь снова набрать вес? Или, наоборот, хотели бы набрать вес без вреда для здоровья? Отлично, и для вас в этой книге найдется много интересного и полезного.

Вам знакома фраза «Одна голова хорошо, а две – лучше»? Именно это утверждение послужило толчком к созданию книги, и именно поэтому данному пособию можно доверять, ведь на этих страницах собран опыт двух специалистов, и вы можете получить гораздо больше ценной информации. Если говорить точнее, то на двоих у нас 15 лет опыта в консультировании по питанию, в помощи в похудении, в составлении персональных меню.

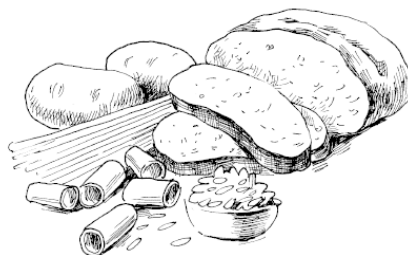
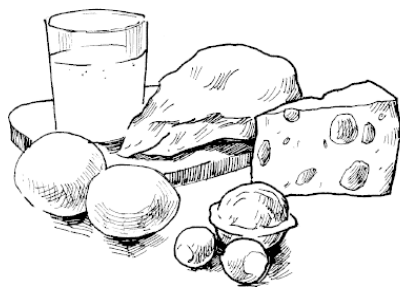
Профессия наша называется популярным словом *health coach*, что в переводе на русский язык означает тренер по ЗОЖ или консультант по правильному питанию. Мы ответственны за стройные тела и здоровье наших подопечных, и помимо знаний в области питания нам необходимо понимать потребности и пожелания каждого клиента, так как помимо общих физиологических моментов есть множество индивидуальных нюансов. Цель нашей работы – не стремительное снижение веса любой ценой, а грамотное похудение, укрепление здоровья, приведение тела в порядок и осознанность клиента в вопросах питания. По опыту работы с клиентами мы знаем, что очень сложно разобраться во всем сразу, трудно определиться, какому источнику стоит доверять, где брать достоверную, свежую информацию. Да и психологически непросто перестроиться и изменить свои привычки в питании, научиться слушать свой организм. Трудно найти в себе силы начать путь к здоровому образу жизни и еще сложнее не потерять мотивацию в процессе этого пути.

В этой книге мы расскажем обо всех аспектах правильного и здорового образа жизни, научим правильно и вкусно питаться, разбираться в полезных и неполезных продуктах, поделимся своим опытом и знаниями, которые основаны на научных фактах и современных исследованиях в области питания, здоровья и похудения. Мы расскажем об этом так, чтобы вы легко смогли понять основы ЗОЖ, не углубляясь в анатомию, биологию и не перечитывая сотни книг о похудении, предлагающих читателям противоречивую информацию.

Прочитав эту книгу, вы узнаете все о здоровом образе жизни и похудении, а также сможете в любое время найти простой и быстрый рецепт с точным количеством ингредиентов и расчетом калорий и приготовить его для себя, для семьи или для гостей и не волноваться за свое здоровье или фигуру.

**Приятного чтения, и давайте станем лучше, чем вчера.**

## Основы питания



Здоровье, красота и стройность во многом зависят от качества питания. Изменив в своем образе жизни только питание, можно укрепить или, наоборот, расшатать здоровье, снизить или увеличить вес и, соответственно, изменить в худшую или в лучшую сторону свой внешний вид.

Залог красоты, здоровья и хорошего самочувствия – полноценное и сбалансированное питание.

## Рациональное питание

Сейчас очень популярен термин «правильное питание», об этом трубят со всех сторон, утверждая, что без него долго и здорово не проживешь. Но как это – питаться «правильно»?

Опыт работы с клиентами показывает, что каждый вкладывает в это выражение свой смысл. Чаще всего под термином «правильное питание» понимают отказ от тех или иных продуктов. Как правило, люди запрещают себе макароны, картофель, фрукты, сладости и считают, что они на правильном питании. Сразу отметим, что это необоснованные запреты, чуть позже вы узнаете почему.

Одни воспринимают правильное питание как временную диету – решают на время снизить размер порции, исключить из рациона какие-то продукты, чаще однозначно вредные, ну а после похудения они готовы вернуться в привычный режим.

Другие считают, что правильное питание – это еда по расписанию. Люди ставят себе будильники и напоминания, чтобы не пропустить очередной прием пищи, стараются успеть поужинать до 18:00, считая, что после этого времени пища не успеет перевариться и гарантированно отложится на боках.

Есть и те, кто под понятием правильного питания понимают полный отказ от определенных макронутриентов – обычно «запрещенными» становятся жиры и углеводы, в то время как белок считается диетическим компонентом.

К счастью, в настоящее время число людей, имеющих такие строгие представления о питании, становится все меньше. Тем не менее, если вы узнали себя в одном из этих пунктов и именно так вы представляете себе «правильное питание», готовы вас обрадовать и успокоить! Правильное питание – это не диета, не отказ от продуктов, не питание по часам и не голодовка.

### Так что же такое «правильное питание»?

Правильное питание – это такой сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, который обеспечивает рост, полноценное развитие и жизнь человека, помогает поддерживать здоровье, способствует профилактике заболеваний и подходит персонально вам, учитывая ваш ритм и образ жизни, ваше географическое местоположение, традиции, культуру.



*Я знаю, что на правильном питании обязательно нужно есть рыбу и вареную грудку. Но на рыбу у меня аллергия, а куриную грудку я терпеть не могу. Что мне делать?*



Суть правильного питания в том, что не вы подстраиваетесь под питание, а питание подстраивается под вас. Если вы хотите наладить свое питание – забудьте о шаблонных вареных грудках и рыбе. Нет каких-либо «обязательных» продуктов в рациональном питании. Именно поэтому

правильное питание – это такой набор продуктов, который подходит именно ВАМ. Выбирайте те продукты, которые вы любите и которые можете употреблять без риска для вашего здоровья.



*Я живу в США и не могу найти в продуктовых магазинах гречку. Но ведь гречка – это основной продукт на правильном питании. Что мне есть вместо гречки?*



Правильное питание – это не общепринятые списки полезной еды, а такой набор продуктов, который подходит именно вам. Гречневая крупа действительно популярна только в России и странах СНГ. Проживающим в других странах будет трудно найти ту самую «волшебную» крупу. Но что же теперь, правильное питание невозможно? Конечно, возможно! Выбирайте географически доступные продукты, учитывайте сезонность. Любому продукту можно найти альтернативу по пищевой ценности. Замените гречку любой крупой. Близкими по своей пищевой ценности будут киноа, рис, кускус, булгур.



*Читала, что на правильном питании нужно питаться 5–6 раз в день маленькими порциями, но часто, чтобы ускорить метаболизм, но и не растянуть желудок при этом. Я не могу питаться так часто, у меня физически нет на это времени. Да и аппетит так часто ко мне не приходит. Это неправильно?*



Скорость метаболизма не зависит от частоты приемов пищи, она зависит от ваших физических данных, от вашей активности, и метаболизм невозможно ускорить, добавив приемы пищи.

Слушайте свой организм, он не подведет. Если вам физически не хочется есть, не нужно этого делать только потому, что якобы пришло время обеда. При этом, если у вас активный день и уже через час после обеда вам снова хочется есть, не нужно ждать вечера, чтобы поужинать «по режиму». Делайте так, как просит организм.

А миф о растянутом желудке – один из самых популярных и старых. Желудок – это эластичный орган. Когда вы поели – он растягивается, когда

еда покидает желудок, то он сжимается до исходного размера. Размер пустого желудка человека с нормальным весом и человека с ожирением – одинаков.

Таким образом, правильное питание – это выбор безопасной, полезной, богатой витаминами и минералами, свежей, разнообразной и аппетитной пищи, подходящей вам по вкусовым, материальным, религиозным, географическим и иным предпочтениям и возможностям.

Здесь также следует отметить, что пища должна быть и разнообразной с точки зрения выбора блюд, и сбалансированной по макронутриентам – белкам, жирам и углеводам. Белки, жиры и углеводы (здесь и далее сокращенно БЖУ) – это основные компоненты, дающие энергию организму, и соблюдение этого баланса необходимо для того, чтобы обеспечить организм всем необходимым, чтобы чувствовать себя бодрым, здоровым и в меру сытым.

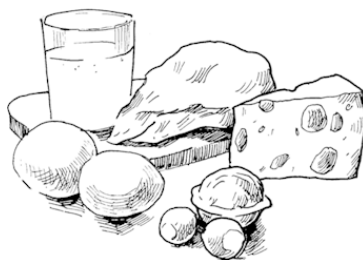
Каждый продукт, который мы съедаем, содержит в разных количествах и пропорциях данные элементы, и при составлении своего здорового рациона следует учитывать также и количество этих макронутриентов.

В следующей главе мы подробно остановимся на каждом из них.

## **Выводы**

- *Правильное питание – это не диета.*
- *Если вы не любите что-то из общепринято полезных продуктов, то необязательно это есть.*
- *Не вы подстраиваетесь под еду, а еда – под вас.*

## Белок



Белок – это основа всего живого, 80 % сухой массы нашего тела – это белок. Белки выполняют множество необходимых для организма функций.

▶ *Строительные*. Белки – важнейшие строительные материалы любой клетки (кожа, сосуды, связки, сухожилия).

▶ *Сократительные*. Сокращение мышц (поднять руку, ходить, моргать, говорить) – все это происходит благодаря особым мышечным белкам – актину и миозину.

▶ *Эндокринные*. Белки входят в состав большинства гормонов человека.

▶ *Ферментативные*. Белки входят в состав всех известных ферментов, в том числе пищеварительных.

▶ *Защитные*. Белки формируют иммунную систему и устойчивость к инфекциям.

▶ *Транспортные*. Белки с током крови транспортируют в ткани кислород, витамины и лекарственные вещества.

▶ *Энергетические*. Белки являются источником энергии, так как имеют калорийность – 4 килокалории на 1 грамм белка.

Белки состоят из аминокислот, и именно они являются строительными материалами. На данный момент науке известно 20 аминокислот. Из них 12 (у детей – 10) синтезируются организмом взрослого человека самостоятельно, а остальные 8 (у детей – 10) являются незаменимыми, то есть поступают в организм только с пищей. Вот почему так необходим разнообразный белковый рацион.

Помимо всего этого, белки дают ощущение сытости, а адекватное содержание белков в пище позволяет не потерять часть мышечной массы при похудении, то есть помогают сохранить красоту тела.

## Где содержится белок?

- ▶ Мясо (курица, говядина, свинина, индейка и т. д.).
- ▶ Рыба и морепродукты (треска, лосось, креветки и т. д.).
- ▶ Молочные продукты (творог, сыр, молоко и т. д.).
- ▶ Орехи и семечки (миндаль, арахис, семена подсолнуха и т. д.).
- ▶ Бобовые (фасоль, горох, соя и т. д.).
- ▶ Яйца (особенно желток).

Чем разнообразнее белковая корзина, тем выше шанс получить весь спектр незаменимых аминокислот, поэтому по возможности старайтесь употреблять в пищу разные продукты.



*Я не могу есть каждый день мясо или рыбу – не очень люблю, да и нет времени их готовить. Чем я могу набрать свою норму белка?*



Для набора необходимой нормы белка обычно достаточно стандартного питания – молочные продукты, мясо, рыба, но если все же набрать норму не получается из-за ограниченного рациона или норма белка очень высока (вы профессиональный спортсмен), то можно добавить качественные протеиновые коктейли в порошке, которые продаются в магазинах спортивного питания.



*Слышала, что последние исследования показывают, что употребление красного мяса может вызвать рак. Что вы думаете насчет этого?*



Да, такая версия действительно существует, но прямых причинно-следственных связей не выявлено, и наши СМИ значительно преувеличивают правдивость этой теории. Исследования, которые показали некую связь между потреблением переработанного красного мяса и раком толстой кишки, не принимали во внимание общую картину образа жизни людей, участвовавших в исследовании. Поэтому объективные выводы пока делать рано.



*Слышала, что лучше исключить из рациона молочные продукты, так как они вызывают отеки, проблемы с пищеварением и из-за них портится кожа. Так ли это?*



Молочные продукты содержат огромное количество полезных элементов – незаменимые аминокислоты, витамины и минералы. Не стоит

исключать их из рациона, не имея на то медицинских оснований, таких как аллергия, непереносимость лактозы. Информация об отечности от молочных продуктов пришла в массы худеющих из профессионального спорта бодибилдеров. Спортсмены при подготовке к соревнованиям сидят на строгой диете, чтобы избавить организм от воды и жира. Это нужно для того, чтобы на соревнованиях были отчетливо видны все необходимые мышцы. На этой диете запрещены также и молочные продукты, которые содержат лактозу – молочный сахар (углевод), способный задерживать воду ввиду полного отсутствия углеводов.

При нормальном сбалансированном питании обычного человека такая задержка жидкости происходить не будет. Также следует отметить, что отказ от молочных продуктов не сделает тело стройным, поскольку для красивого и стройного тела нужен комплекс мер, таких как сбалансированный рацион и спорт, а отказ или употребление каких-то отдельных продуктов в этом помочь не смогут.



*Какой процент молочных продуктов лучше выбрать при похудении? Стоит ли отдавать предпочтение обезжиренным молочным продуктам для более быстрого сброса веса?*



Лучше всего выбирать молочные продукты средней жирности – молоко, кефир, ряженку – 2,5 %, творог – 5–9 %, сметану – 10–15 %. Жир необходим для полноценного усвоения кальция и витамина D, источниками которых являются молочные продукты.

Чистые обезжиренные продукты за счет сниженного количества жира содержат меньше калорий, но часто производители компенсируют недостаток вкуса дополнительным добавлением сахара, что, в свою очередь, увеличивает калорийность продукта. Поэтому в обезжиренном продукте калорий может быть даже больше, чем в натуральном продукте средней жирности.



*Если в составе продукта указан глутамат натрия, означает ли это, что данный продукт вреден?*



Глутамат натрия – это исследованная и разрешенная пищевая добавка. Глутамат натрия содержится во многих натуральных продуктах и

является естественным веществом, которое раздражает рецепторы языка, тем самым увеличивая их чувствительность. Глутамат натрия в натуральных продуктах сигнализирует нашему организму о том, что в пище есть белок.

Исследования на животных, показавшие корреляцию между употреблением глутамата натрия и нанесением вреда здоровью подопытных крыс, проводились некорректно, так как грызуны получали несоизмеримо большее количество глутамата натрия.

Испытания на людях, выявившие связь между употреблением глутамата натрия и увеличением вероятности возникновения ожирения, говорят лишь о том, что вкусной еды проще переесть. Никаких влияний на физиологические процессы при употреблении в пищу глутамата натрия в умеренных количествах выявлено не было.

## **Выводы**

- *Каждый прием пищи, по возможности, должен содержать белок. Белки дадут продолжительное чувство насыщения.*
- *Разнообразьте белковую корзину для получения всего спектра аминокислот.*
- *Уделите особое внимание количеству белка, если вы находитесь в стадии похудения. Адекватное количество белка поможет вам сохранить мышечную массу, а значит – красоту тела.*

## Жиры



Жиры – еще один важнейший макронутриент, обеспечивающий полноценное функционирование организма.

Жиры выполняют множество функций в организме.

► *Энергетические.* В состоянии покоя до 70 % энергии организма обеспечивается жирами.

► *Строительные.* Входят в состав мембран клеток и нервных волокон, что влияет на прочность и эластичность сосудов.

► *Эндокринные.* Из холестерина образуются все стероидные гормоны (половые гормоны, глюкокортикостероиды).

► *Пищеварительные.* Обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов (А, Е, D). Если вы пьете витамин D или даете его своим детям, запомните, что он не усваивается без жиров.

► *Защитные.* Предохраняют внутренние органы от ударов и соударений.

При сокращении количества поступающих в организм с пищей жиров возможно нарушение самочувствия, ухудшение состояния кожи и волос, снижение либидо, проблемы с менструальным циклом. Поэтому ни в коем случае нельзя полностью исключать жиры и продукты, их содержащие, из своего рациона. Это вредно для здоровья.

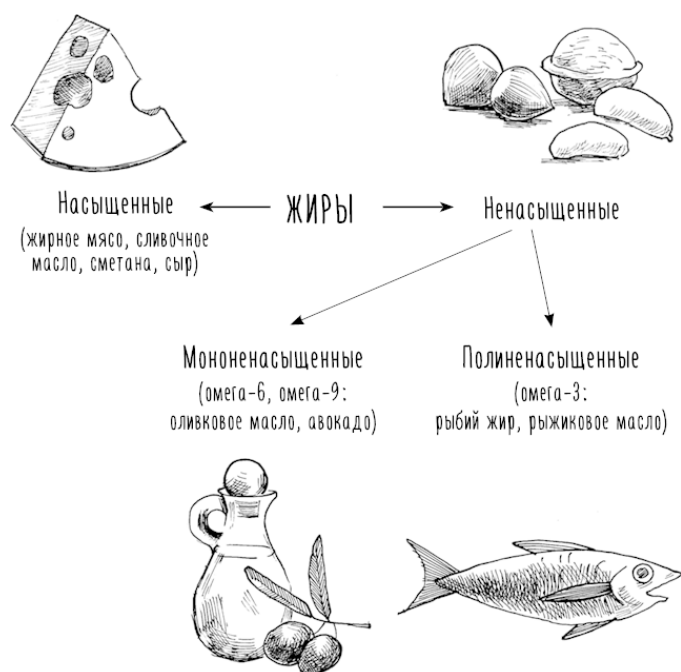
Также важно отметить, что жиры бывают двух типов – насыщенные и ненасыщенные, и в организм должны поступать в равном соотношении оба этих вида. Насыщенные жиры важны, поскольку содержат массу полезных веществ, таких как холестерин, витамины и минералы.

Ненасыщенные жиры в свою очередь делятся на заменимые и незаменимые. Заменимые – это те, которые синтезируются организмом самостоятельно и при нехватке их в пище могут восполняться самим организмом.

Отдельное внимание стоит уделить незаменимым жирным кислотам, то есть тем, которые не синтезируются организмом и поступают только с пищей. Примером могут быть некоторые из омега-3 жирных кислот: эйкозапентаеновая кислота (ЕРА) и докозагексаеновая кислота (DHA).

На эти жирные кислоты стоит обратить пристальное внимание как в питании взрослых, так и в питании детей, так как они играют важную роль в формировании здоровья и красоты, от них зависит состояние кожи, волос, они являются профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии.

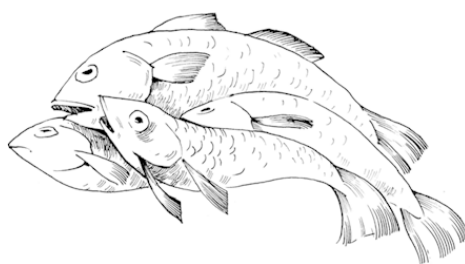
Норма кислот ЕРА и DHA для среднестатистического относительно здорового человека составляет от 250 до 1000 мг в сутки и той и другой кислоты.



ЕРА и ДНА омега-3 жирные кислоты содержатся в льняном и рыжиковом маслах, однако в виде другой кислоты – альфа-линоленовой ALA. Она обладает способностью трансформироваться в ЕРА и ДНА, но процент этого перехода невелик – всего 5 %.

Эти (ЕРА и ДНА) кислоты содержатся в морской рыбе, например лососе, сельди, скумбрии, сардинах. В жире этих рыб содержатся ЕРА и ДНА омега-3 жирные кислоты. Однако в связи с географическим положением людям, проживающим в центральном регионе России, восполнить нормы по употреблению рыбы и получению своей нормы незаменимых кислот бывает довольно сложно.

Есть ли какой-то простой способ получения омега-3 жирных кислот? Да! Самым безопасным и доступным источником является биологически активная добавка – рыбный жир.



Существует рыбный и рыбий жир. В чем разница? Рыбий жир – это жир, полученный из печени жирных рыб, но печень за жизнь рыбы накапливает вредную органику из грязных вод, которая при переработке переходит в рыбий жир. Поэтому предпочтительней покупать жир, полученный из мяса рыбы и затем очищенный. Это и есть рыбный жир (или fish oil на английском языке). Лучше выбирать рафинированный рыбный жир. Выбирая рафинированный рыбный жир, вы лишаете себя части витаминов и минералов, однако без труда можете добрать их из других источников пищи, ничем не рискуя.

### Итак, где содержатся жиры?

- Жирное мясо, сливочное масло, сало, сметана, сыр.

- ▶ Орехи, авокадо.
- ▶ Растительные масла.
- ▶ Лосось, сельдь, скумбрия, сардины.
- ▶ Рыбий и рыбный жир.



*Можно ли использовать сливочное масло при правильном питании? Или лучше использовать оливковое?*



Сливочное масло – один из оптимальных источников насыщенных кислот. Но, конечно важно выбрать качественное масло. Как его выбрать? Прежде всего внимательно читайте состав – в нем не должно быть растительных жиров. Российский ГОСТ 2008 года на сливочное масло допускает наличие в нем консервантов, эмульгаторов, красителей.

Покупайте сливочное масло 82,5 % жирности, так как масло нормальной жирности держит форму естественным образом, тем самым сокращая добавление эмульгаторов и стабилизаторов.



*На что обратить внимание при покупке рыбного жира в капсулах? Как подобрать свою норму?*



Обычно производитель указывает на упаковке размер порции (serving size), например 2 капсулы (2 softgels), и далее приводится табличка с составом веществ в пересчете именно на этот размер порции (2 капсулы). Например, в 2 капсулах содержится EPA 360 mg и DHA 240 mg, суточная норма для относительно здорового человека от 250 до 1000 миллиграмм и того и другого. То есть минимум для получения суточной нормы из данного препарата – это 2 капсулы. Мы бы рекомендовали принимать чуть больше минимума – 4 капсулы данного производителя будет оптимальным (EPA 360 + 360 = 720 мг, DHA 240 + 240 = 480 мг), тем более дозировку превысить трудно (это примерно 10–15 капсул в день).

## **Не все жиры одинаково полезны**

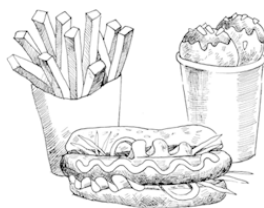
Прежде всего следует рассказать о рафинированном растительном масле, то есть об очищенном масле без запаха. Его не рекомендуется использовать в пищу как, например, заправку

для салата. В данном случае пользы в нем нет, это просто жир, не несущий ни витаминов, ни минералов. Однако для жарки оно незаменимо, так как при жарке на нерафинированном (неочищенном) растительном масле образуется множество продуктов горения (канцерогенов), способных вызвать сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

При жарке выбирайте рафинированное растительное масло и не используйте его для жарки более одного раза.

А теперь поговорим о трансжирах. Трансжиры, или гидрогенизированный растительный жир, – это твердый жир с длительным сроком хранения, полученный искусственно, путем «вбивания» в молекулу дополнительного атома водорода. Это очень вредный продукт. Попадая в наш организм, такой жир встраивается в мембрану клетки как нормальный жир, потому что организм не знает, что это за молекула, и принимает ее за обычную жирную кислоту. Но в самый неподходящий момент, когда организм ослаб, такая молекула «вываливается» из мембраны, что является прямым риском развития онкологии и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Этот вид жиров надо постараться полностью исключить из питания, особенно детского.

Трансжиры содержатся в большинстве «магазинных» сладостей (печенье, конфеты, торты, булочки), маргарине, колбасах, молочной продукции сомнительного качества. Если вы видите в составе продукта маргарин, растительный жир, гидрогенизированный растительный жир, имейте в виду – это трансжиры.



Стоит развеять и миф о пальмовом масле. Некоторые считают, что это однозначно вредный продукт, но по жирно-кислотному составу пальмовое масло – самое обычное растительное масло, близкое к насыщенному жиру. Таким образом, негидрогенизированное пальмовое масло не несет никакого потенциального вреда.



*Какое количество трансжира является безопасным для здоровья и как понять, сколько его содержится в продуктах?*



Безопасным для здоровья считается 3–5 % трансжира в день. Примерно посчитать его количество в продукте можно так. Например, возьмем какую-либо сложносоставную сладость, в составе которой есть растительный жир, растительное масло, гидрогенизированный жир и т. д. Смотрим пищевую ценность: например, в 100 г продукта содержится 30 г жиров. Вес сладости 20 г, то есть содержание жиров в порции равно 6 г. Предположим, половина из

них будет трансжир, то есть 3 г трансжира. Если ваша норма жиров составляет 60 г в день, то 3 % – это максимум 3 г трансжира в день. То есть эта сладость – тот безопасный максимум трансжира, который вы можете позволить себе в течение дня.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.