





Сладкая история

Привет, друзья!
Меня зовут Настёна–
Сластёна =)

Я расскажу Вам
одну удивительную историю.
Удивительную, потому что
героями её будут не люди,
а сладости. Вы познакомитесь
с разными десертами и
узнаете, что у каждого – своя
особенная судьба. Своя
сладкая история...)

Готовы? Тогда вперёд!



1. Сладкая ложь. Вредная!





Друзья!

Перед Вами – восхитительные произведения кондитерского искусства. Они могли бы соперничать с шедеврами живописи, скульптуры и архитектуры. Эти десерты дарят нам ощущение праздника и какой-то детской радости. Ведь они такие яркие и ароматные! Признайтесь, у Вас уже потекли слюнки?

Стоп. Вы когда-нибудь задумывались о том, что находится за этой манкой картинкой? Правильно – страшная тайна! Но всё тайное однажды становится явным. И сейчас я назову главные ингредиенты этих сладких радостей.

Начнём по порядку...



Ингредиент №1

САХ

АР

Если бы сладости не содержали сахара, люди бы не испытывали к ним сильной тяги. Десерты привлекают нас именно своим сладким вкусом.

Сахар – это заменитель натуральных источников глюкозы. Изначально его изготавливали из сахарного тростника, затем научились добывать из сахарной свеклы. В настоящее время 40% всего сахара в мире изготавливается из свеклы и 60% – из сахарного тростника. Сахар содержит в себе чистую сахарозу, способную в организме человека быстро разделяться на глюкозу и фруктозу, которые являются основными источниками энергии для головного мозга человека.

На Руси сахар появился в XIII веке, но долгое время оставался недоступным продуктом для народа. Наши предки услаждали себе жизнь другими средствами: мёдом, соком берёзы, липы и клёна. Сахар получил широкое распространение благодаря яркому реформатору Петру I. Именно он в 1718 году издал указ, в котором московскому купцу Павлу Вестову предписывалось содержать сахарный завод и торговать сладостями.

Давайте посмотрим, какие
стадии производства проходит
сахар на современном
сахарном заводе.

А теперь на примере
употребления популярного
сладкого напитка Соса-Сола
проследим, какой путь
проделывает сахар в организме
человека.

10
мин.



10 чайных ложек сахара (рекомендованный суточный максимум*) «ударят» по организму. Вас не стошнит сразу, потому что фосфорная кислота подавит действие сахара

20
мин.



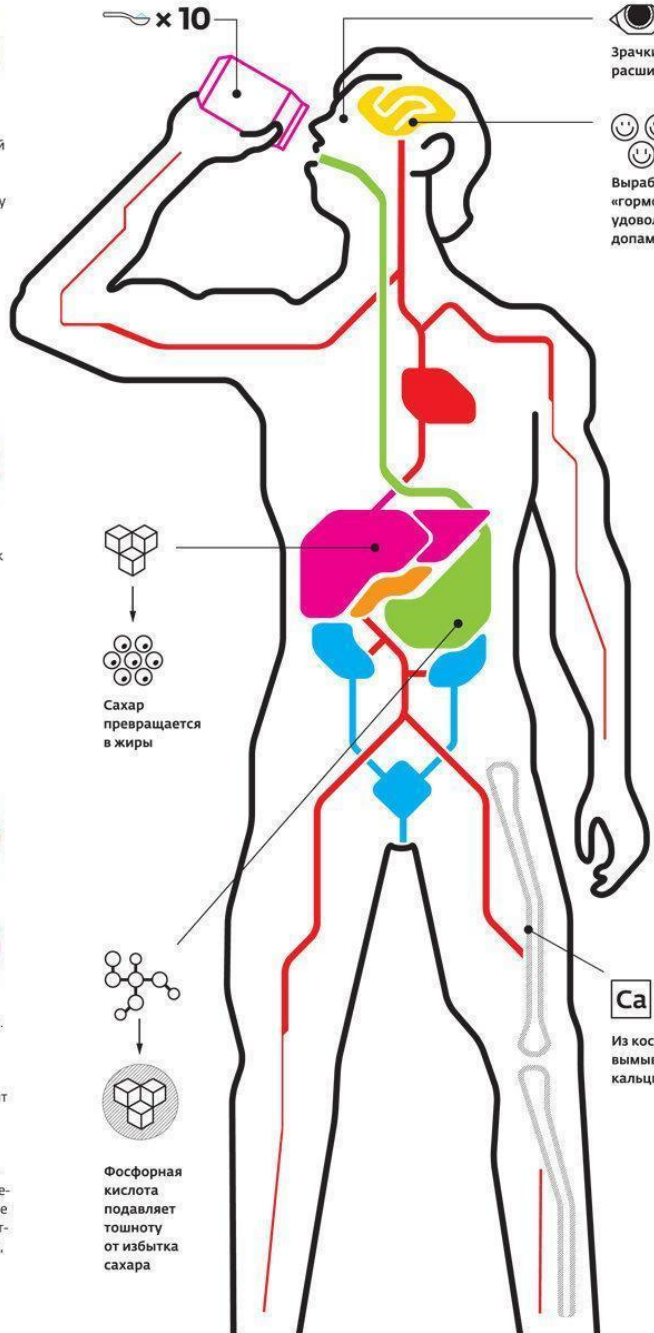
Высокий уровень сахара в крови вызовет резкий скачок уровня инсулина. Печень превратит избыток сахара в жиры

40
мин.



Кофеин полностью усвоится. Зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится, а печень превратит запасы гликогена в сахар и выбросит его в кровь. Поджелудочная железа выделит новую порцию инсулина в попытках утилизировать глюкозу. Гипогликемия вызовет головокружение и чувство голода. Блокируются аденозиновые рецепторы, тем самым предотвращая сонливость

x 10



Зрачки расширяются



Вырабатывается «гормон удовольствия» допамин

45
мин.



Тело увеличит производство гормона допамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина

60
мин.



Фосфорная кислота свяжет кальций, магний и цинк в кишечнике, ускоряя метаболизм. Все это в сочетании с большими дозами сахара усилит вымывание кальция через мочу

>60
мин.



Кофеин проявит свои мочегонные свойства. Вместе с мочой из организма выведутся кальций, магний, цинк, натрий, электролиты и вода. Начнется сахарная «ломка», вы станете раздражительным или вялым. Вся вода, содержащаяся в теле, вышла наружу, не успев принести ни малейшей пользы организму



Сахар превращается в жиры



Фосфорная кислота подавляет тошноту от избытка сахара

Ca

Из костей вымывается кальций

По мнению учёных, суточная норма сахара для человека составляет 50–60 грамм (однако, это 10 чайных ложек!).

Переизбыток сахара в организме вызывает:

- диабет;
- ожирение;
- заболевания сердца;
- кариес;
- недостаток в организме хрома, кальция и витаминов группы В;
- снижение силы иммунной системы в 17 раз.

Главная опасность этого продукта состоит в том, что сахар одновременно **истощает энергетический запас** и **является стимулятором**. Это способствует привыканию.

Итак, воздействие сахара на организм человека аналогично наркотическому воздействию. **Сахар – наркотик!**



Ингредиент №2

МУК

Мука, в отличие от сахара, не обладает ярко выраженным вкусом и используется в кондитерских изделиях как основа.

Мука – продукт из измельчённых зёрен различных злаков.

Польза злаковых для организма человека известна, но сохраняет ли мука свойства цельного зерна?

Существует большое отличие помола муки в домашних условиях от производственного помола. Мука грубого помола всегда бурого цвета. В чём же секрет белоснежной муки „высшего” сорта?

Самый ценный элемент зерна – зародыш („инкубатор” для проростка). Наши предки делали муку простым перетиранием зерна в каменных жерновах и пекли хлеб, богатый витаминами. Стальные жернова, появившиеся в начале XIX века, стали отделять зародыш от эндосперма и оболочки. Современное производство муки не использует в качестве сырья зародыш зерна. После переработки мука представляет собой крахмал, который не является ценным для организма.

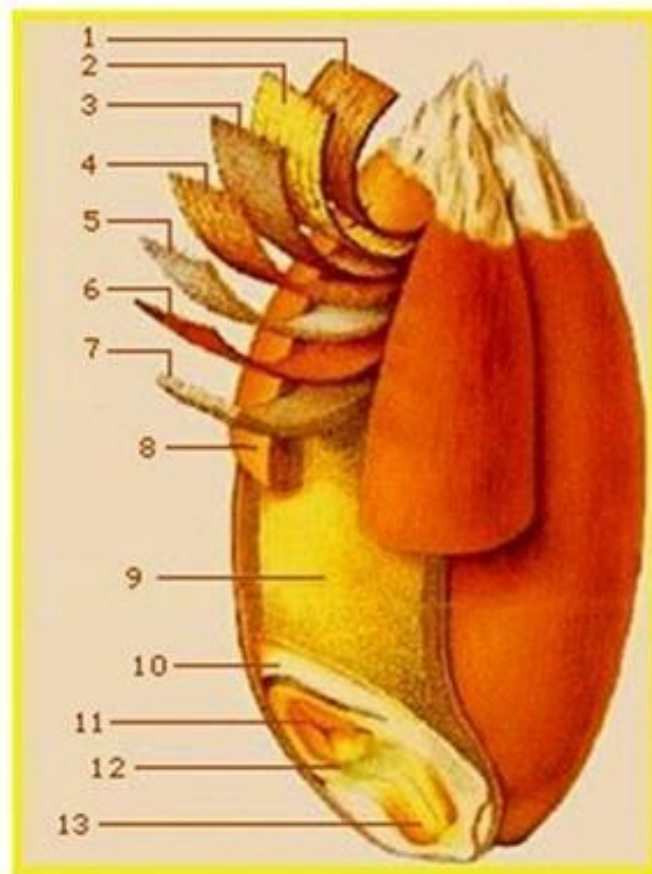
Сейчас Вы увидите зерно
пшеницы изнутри.

Строение зерна

Зерно пшеницы и ржи состоит из нескольких анатомических частей — оболочек, эндосперма и зародыша и др., которые характеризуются различными физиологическими функциями и в связи с этим имеют разное строение и химический состав.

Продольный разрез зерна пшеницы:

- 1,2,3 — плодовые оболочки;
- 4,5,6 — семенные оболочки;
- 7 — алейроновый слой;
- 8 — слои клеток плодовой оболочки пшеницы с поверхности;
- 9 — эндосперм;
- 10 — щиток;
- 11 — почечка;
- 12 — осевая часть зародыша;
- 13 — корешок;



* Для придания ценности муке производители добавляют синтетические витамины, которые заменяют (удалённо) витамины группы В. Синтетические витамины почти не усваиваются организмом человека.

* Для придания муке белого цвета её смешивают с такими веществами:

- бензоил пероксид;
- персульфат аммония;
- двуокись хлора;
- бромат калия;
- аллоксан.

Следует знать, что в белой муке содержится **глютен** (клейковина). Это сложный белок, который входит в состав зерна. Он делает тесто эластичным и влияет на скорость его подъема при выпечке. Вопрос вреда глютена для человека обсуждается в науке.

Белая мука запускает:

- патологические процессы в организме;
- аутоиммунные заболевания;
- механизмы набора лишнего веса;
- заболевания желудочно–кишечного тракта;
- развитие сахарного диабета.

Белая мука – вредный для здоровья продукт!





Ингредиент №3

„ПИЩЕВЫЕ

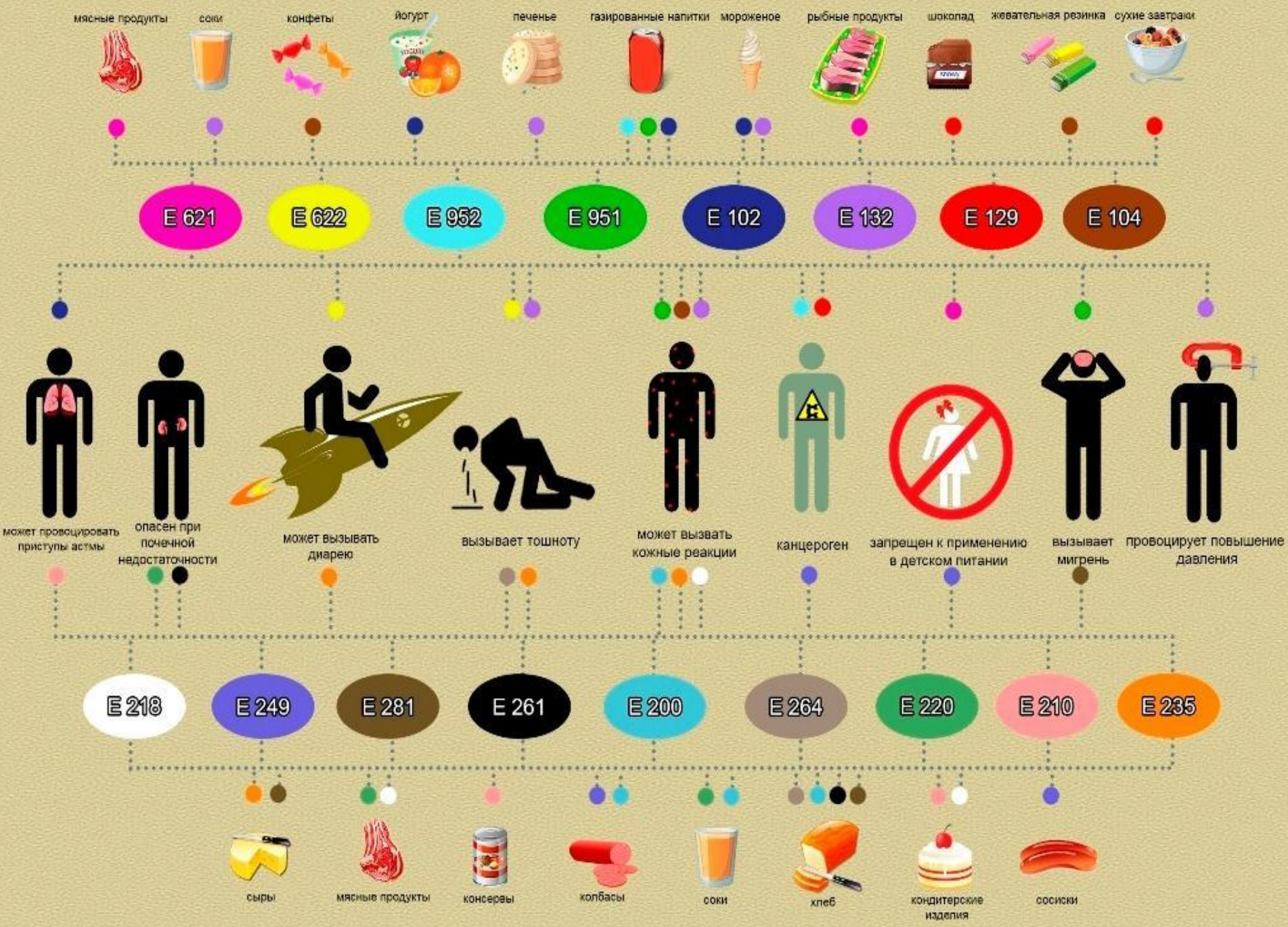
„

Это то что добавляется в продукты для
придания им определённых свойств...

ДОБАВКИ

Существует огромное количество добавок. Классифицировать их довольно сложно; это та область пищевой промышленности, куда нет доступа обычному человеку. Производители считают, что потребителю необязательно знать состав и происхождение пищевых добавок. Давайте познакомимся с некоторыми из них.

Очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
Опасные	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E270 д/детей			E400	E401	E402	E403	E404
	E405	E501	E502	E503	E620	E636	E637	
Концерогенные, ракообразующие	E131	E142	E153	E210	E211	E212	E213	E214
	E215	E216	E219	E230	E240	E249	E252	E280
	E281	E282	E283	E310	E330	E954		
Расстройство желудка	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E451	E452
	E453	E454	E461	E462	E463	E465	E466	
Кожные заболевания	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
Расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
Артер. давление	E154	E250	E252					
Повыш. холестерин	E320	E321						
Запрещенные	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
Подозрительные	E104	E122	E141	E150	E171	E173	E241	E477





Ингредиент №4

ПЖ

Продукты Животного

Происхождения

Возможно, Вы видите эту аббревиатуру первый раз. Что объяснимо: эти ингредиенты используются в десертах вовсе не с целью привлечь к ним Ваше внимание.

Это скользкая тема. Каждый человек свободен в своём выборе; поэтому я лишь предложу Вам факты.

Человечество издавна использует живых существ в качестве сырья.

Сегодня практически ни одна область промышленности не обходится без эксплуатации животных.

Однако, обратимся к пищевой индустрии.

Яйцо – ингредиент, используемый для создания особой консистенции и соединения ингредиентов между собой. Однако, чем является яйцо на самом деле?



=



Это невылупившийся птенец. Правда, таковым является только оплодотворённое яйцо. Из неоплодотворённых куриных яиц, которые продаются в магазинах, цыплёнок вылупиться не может. В любом случае, яйцо – результат работы репродуктивной системы курицы.

Молочные продукты придают кондитерским изделиям мягкость и особый молочный вкус. Они часто становятся основой для крема. Разумеется, все разновидности молочных продуктов делаются на основе молока.

Что представляет собой молоко?



=



Это жидкие выделения из молочных желез коровы, предназначенные для кормления телёнка.

Желирующий агент (желатин) используется в приготовлении желе, мармелада, пастилы и зефира. Он не имеет ярко выраженного вкуса.
Что такое желатин?



=



Это переработанные побочные продукты мясной индустрии – кости, рога, копыта, сухожилия и шкуры животных.



Да, вопросов много. Что, где, когда...)

Почему? Зачем?

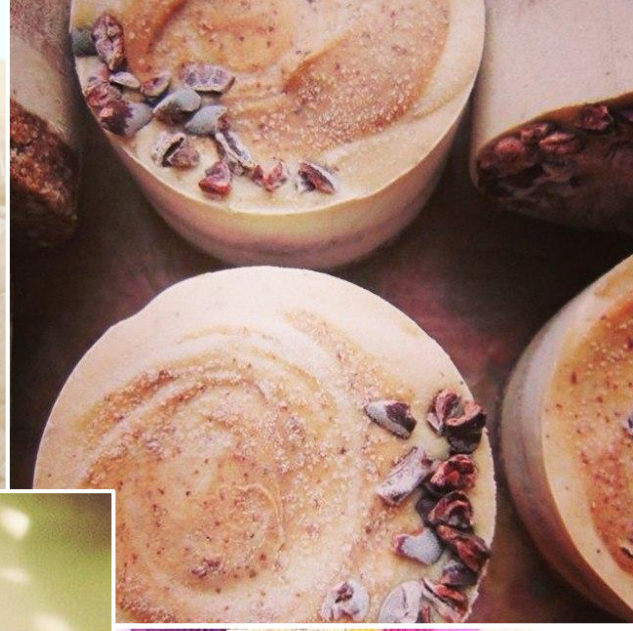
Друзья, Вы можете Сами найти ответы на все вопросы. Я хочу ответить на один.

ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА?

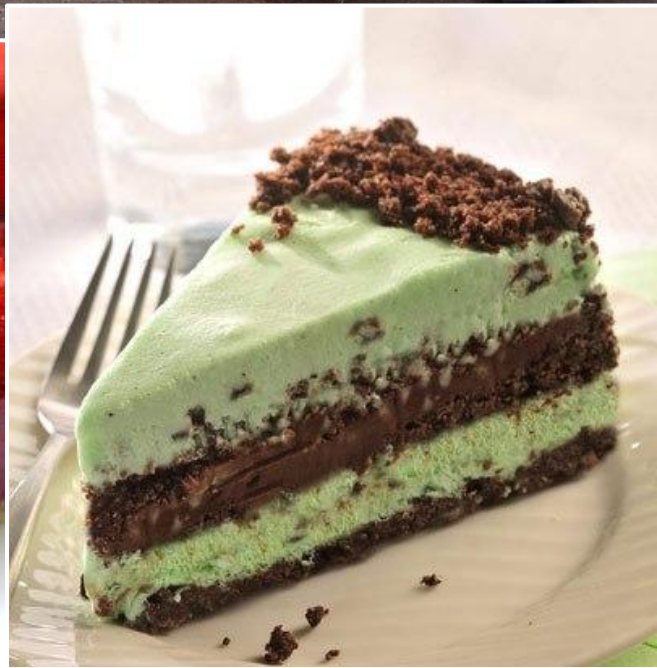
ДА!!!

2. Сладкая правда. Полезная!













Находите ли вы эти сладости привлекательными? На мой взгляд, они прекрасны. Эти десерты созданы лучшими кондитерами планеты.

В состав этих пирожных, тортов, конфет, шоколада входят свежие натуральные ингредиенты растительного происхождения.

А правда заключается в том, что их содержание не скрывается – напротив) О пользе этих сладких чудес догадайтесь Сами =)



А я тоже кое-что придумала!



Скромно... Зато со вкусом! =)

Я продолжаю поиски волшебных рецептов. Каждый новый десерт открывает для меня удивительные вкусовые сочетания. Моя мечта – маленькая кондитерская, наполненная восхитительными ароматами, теплотой и уютом. Ммм...

Дорогие друзья! Я желаю Вам здоровой и счастливой жизни! И не сомневайтесь, она будет сладкой, потому что с Вами

Настёна–Сластёна!

(она же Анастасия Сёмкина)



ПОК

А!