Правильное питание не означает отказ от сладостей!

Конфеты – сладкие кондитерские изделия, изготовленные из сахара, шоколада, засахаренных фруктов и других продуктов. На свете существует множество разновидностей конфет – это помадки и батончики, леденцы и карамельки с различными начинками, ириски, трюфеля и грильяж, шоколадные, молочные и вафельные конфеты и множество других разновидностей.

История появления конфет

Слово «конфета» произошло от лат. confectum «приготовленное снадобье», прич. от conficere «изготовлять, совершать». Этот термин изначально использовали аптекари в XVI веке. Они называли этим словом засахаренные или переработанные в варенье фрукты, используемые в лечебных целях.

История конфет охватывает географию всего земного шара. Почти в каждой стране в древние времена люди ели что-то похожее на конфеты.

Более 3 тысяч лет назад древние египтяне случайно смешали мёд, инжир и орехи – так появились самые первые в мире конфеты. При раскопках **в Египте** нашли картинки и записи, содержавшие сведения о том, как выглядели конфеты и как их готовили.

В некоторых странах **Востока** каждое племя имело своего кондитера и секретные рецепты. Конфеты делали из миндаля и фиги. И в наше время арабские страны славятся своим небывалым разнообразием сладостей.

**В Древнем Риме** конфеты готовили из орехов, маковых зерен, мёда и кунжута. Рецепт держался в строжайшей тайне.

**На Руси** конфеты готовили из кленового сиропа, патоки и мёда. Варёные в меду яблоки, груши и сухофрукты тоже считались конфетами. В 18 веке крепостные повара угощали своих хозяев клюквой и малиной в сахарной глазури.

**В Европе** пили сладкий сироп, его использовали для запивания лекарств. Никто не думал готовить конфеты. В 17 веке в Европе появилось большое количество сахара, кондитерское дело стало ещё одним видом искусства. **Париж** стал мировой столицей не только моды, но и кондитерского дела. Местные умельцы делали конфеты десятков видов, придавая им форму фруктов, зверей и птиц. У каждого кондитера был свой секрет.

Первые шоколадные конфеты были изготовлены **в Брюсселе** аптекарем Джоном Нойхаузом в 1857 году. Изобретая средство против кашля, он случайно получил продукт, который мы сегодня называем шоколадными конфетами. В 1912 году его сын стал продавать конфеты. А его жена придумала золотистые обёртки для этих конфет.

Сладости были популярны во все века среди всех слоёв населения. Правда, долгое время оно было абсолютно недоступно простым людям и являлось привилегией богатого и знатного сословия.

В наши дни вкусные конфеты любых сортов и видов по-прежнему привлекают сладкоежек. Среднестатистический россиянин в 2020 году съел 31 килограмм сахара\*, включая кондитерские изделия в пересчете на сахар, свидетельствую данные Росстата (Минздрав рекомендует 8 килограммов). Только 20% жителей России возвели в норму жизни отказ от сладостей. Все остальные с удовольствие лакомятся тем многообразным ассортиментом, который представляют на сегодняшний день отечественные производители и зарубежная пищевая промышленность.

Если вы относитесь к числу таких людей, но при этом хотите поддерживать свой вес и не поправляться – неужели придется полностью отказаться от сладкого? **Бывают ли конфеты, которые можно употреблять при правильном питании?**БЫВАЮТ! Более того их можно приготовить самостоятельно. Причем сладости, сделанные своими руками, являются более полезной альтернативой магазинным изделиям. Только помните две вещи:

1. Выбирайте полезные продукты для их приготовления.
2. Эти конфеты обладают хоть и меньшей калорийностью (а иногда и не меньшей), но все-таки содержат калории. Просчитайте, сколько калорий содержится в одной конфете, и сколько таких конфет вы можете позволить себе скушать.

Для изготовления сладостей подойдут различные фрукты, сухофрукты, орехи, сладкие овощи, молоко, мёд (новое – это хорошо забытое старое). Можно также использовать горький шоколад. Сладость можно выбрать на свой вкус, так как рецепты домашних конфет очень разнообразны. Их можно найти в интернете или записавшись на курсы по изготовлению низкокалорийных десертов или конфет.

Подробнее остановимся на продуктах, из которых можно делать **полезные конфеты:**

1. **Молоко** содержит 30 минералов, 20 витаминов, 25 жирных кислот. То есть, употребляя этот продукт, мы способствуем насыщению организма полезными веществами. Кроме того, молоко улучшает обмен веществ, выравнивает жировой баланс, убирает чувство голода.
2. **Фрукты** обладают сладостью, которая необходима при создании конфет. Кроме того, они содержат много клетчатки, которая способствует насыщению и очищению кишечника. Практически все фрукты содержат мало калорий.
3. **Овощи** содержат мало сахаров, минимум калорий и максимум клетчатки. А значит, они хорошо насыщают и не добавляют лишних килограммов. Многие овощи хорошо выводят лишнюю воду из организма.
4. **Орехи и сухофрукты**очень калорийны. Зато в них содержатся различные витамины, макро- и микроэлементы, антиоксиданты. Все это помогает организму получать все необходимое для нормальной работы. Кроме того, эти продукты хорошо насыщают, значит, даже после употребления нескольких штук, голод уйдет, и долго не будет беспокоить.
5. **Мёд** – очень ценный продукт. Именно его рекомендуют употреблять при правильном питании вместо сахара. В меде содержится огромное количество биологически активных веществ.

Итак, полезные продукты, которые можно использовать для приготовления конфет, содержат активные вещества и обладают ценными свойствами.

**В качестве примера представлен только один рецепт – конфеты из творога с курагой и орехами.**

**Творог**– богатый источник белка и кальция. Блюда из него получаются очень полезными. Такой десерт можно готовить без подсластителей или добавить мед, или любой натуральный сироп.

КБЖУ на 100 г: 229/15/14/13.

**Ингредиенты:**

* творог 5 % – 200 г.
* курага – 50 г.
* орехи грецкие – 40 г.
* сироп агавы – 1 ч. л.
* кокосовая стружка – 10 г.

**Приготовление:**

Курагу заливаем кипятком на 5-7 минут. Творог помещаем в блендер, пробиваем до нежной текстуры, перекладываем в емкость для смешивания. Орехи рубим ножом не слишком мелко, так же нарезаем курагу. Смешиваем нарезку с творогом. Скатываем из смеси шарики, обволакиваем в кокосовой стружке. Перед употреблением ставим десерт в холодильник на 2-3 часа.

Если говорить о «шоколадных» конфетах и десертах, то при приготовлении продукции правильного питания используется шоколад без сахара.

Выводы «про конфеты»

1. Конфеты правильного питания – не синоним низкокалорийных конфет.
2. Когда вы готовите конфеты у себя на кухне, вы сами контролируете компоненты для своих конфет, их количество и качество. Кроме этого, домашние конфеты, в отличие от «магазинных», не нуждаются в консервантах (приготовил и съел; захотел еще – еще приготовил и еще съел…).
3. Правильное питание и конфета – совместимые понятия. Поэтому если вы хотите стать стройнее и при этом любите сладости, переходите на полезные конфеты.

**Пробуйте разные рецепты и наслаждайтесь вкусом!**

***\*Немного «сахарной» статистики***

Среднестатистический россиянин в 2020 году съел 31 килограмм сахара, включая кондитерские изделия в пересчете на сахар, свидетельствую данные Росстата.

В рекомендациях Минздрава отмечается, что требованиям здорового питания соответствует потребление в год в среднем на человека 8 килограммов сахара. Причем в данных Росстата речь идет только о домашнем питании и не учитывается еда в общепите.

Согласно информации статистического ведомства, по итогам 2020 года, потребление сахара в среднем на потребителя составило 16,2 килограмма; конфет и шоколада – 5,6 килограмма в пересчете на сахар, других кондитерских изделий – 4,4 килограмма; варенья, джемов, повидла – 2,2 килограмма в пересчете на сахар; мёда – 1 килограмм в пересчете на сахар.

Абсолютный рекордсмен по потреблению сладкого – Ингушетия, где в среднем в год на человека приходится 66,7 килограмма сахара, включая кондитерские изделия в пересчете на сахар, на втором месте Дагестан – с показателем 47,5 килограмма в год на человека, на третьем месте – Мордовия 42,9 килограмма.

Потребление сахара и кондитерских изделий находится примерно на одном уровне (31-32 килограмма) последние 10 лет. Городские жители потребляют сахара на 5 килограмм меньше, чем сельские – 30 килограммов против 35 килограммов в среднем на человека в год.

**Сопряженные даты**

**1 февраля** – Международный день десерта Популярность вкусных блюд, именуемых десертами, дошла до того, что среди неофициальных праздников начали появляться дни, посвящённые тому или иному десерту - например, День торта, День Нутеллы, День эскимо, День морковного торта, День пирожных, [День шоколада](http://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/11-iyulya-vsemirnyy-den-shokolada/) и т.д.

Наконец, появился и объединяющий все эти праздники Международный день десерта. Он носит неофициальный характер и распространяется преимущественно благодаря поклонникам и сети Интернет.

Стоит отметить, что десерт не всегда является сладким блюдом (в этом качестве иногда выступают сыр или икра), так что нельзя однозначно сказать, что десерт – это удел исключительно сладкоежек.

**3 мая в России,** а также ряде стран постсоветского пространства, отмечается **День кондитера.** В отличие от [Международного дня поваров](https://www.calend.ru/holidays/0/0/2909/), который все специалисты, имеющие отношение к процессу приготовления пищи, празднуют 20 октября, этот День – профессиональный праздник людей, также связанных с приготовлением пищи, но «узконаправленной».

Кондитерская продукция в сознании людей неразрывно связана с сахаром и словом «сладкое».

**10 июня** – Всемирный день мороженого (World Ice Cream Day).

**18 октября** – Всемирный день конфет.

20 век превратил процесс создания конфет в массовое производство. Это решало проблему стоимости и доступности сладостей для широких слоёв населения. Химические составляющие на сегодняшний день содержатся в большинстве конфет, что наряду с их высокой калорийностью и содержанием сахара превращает лакомство в продукт, употребление которого в больших количествах становится просто вредным. На этом фоне, а также на фоне набирающего популярность здорового образа жизни, включающего в себя и здоровое питание, начала возрождаться традиция создания натуральных конфет ручной работы.

**Статью подготовила:** врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок

<https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/pitanie-kak-obraz-zhizni/pravilnoe-pitanie-ne-oznachaet-otkaz-ot-sladostey/>