



gettyimages  
Kate Powers

Как правильно перекусывать между основными приемами пищи и чем заменить вредные печенье и конфеты, GRAZIA узнала у ведущих диетологов и экспертов по питанию.  
Текст: Анастасия Ежова

# РАБОЧИЙ *полдник*

## ПРОБЛЕМА ВЫБОРА

Желание питаться правильно часто разбивается о тот факт, что в офисе мы не всегда находим время на обед, вместо этого перекусывая печеньем и шоколадом. «В итоге получается, что все старания есть кашу на завтрак и не есть после 8 оказываются совершенно напрасными», – говорит Евгений Хазанов, генеральный директор компании Brainfoods, которая занимается созданием полезных снежков и сухих детокс-пастилок. Что же делать во время рабочего дня? «По-настоящему правильные перекусы должны содержать достаточное количество питательных веществ, витаминов и минералов, чтобы восстановить потраченную энергию и улучшить концентрацию внимания», – уверена эксперт Organic Religion Тара Остроу, которая участвовала в разработке полезных десертов без муки, яиц и сахара.

## СУХОЙ ЗАКОН

Часто в качестве полезного перекуса мы выбираем сухофрукты и орехи. Однако первые содержат слишком много сахара на свой маленький объем, а вторые просто очень калорийны. «Сложно ограничиться пятью орешками и парой сушеных фруктов», – говорит создательница проекта Ideal Day, велнесс-коуч Анна Козырева. – Поэтому такой перекус может привести к нежелательному набору веса». Тем не менее совсем отказываться от сухофруктов и орехов эксперты не советуют: «Эти продукты богаты витаминами, минералами, микроэлементами, содержат клетчатку», – уверяет создательница батончиков Bite Елена Шифрина. – Так что в небольших количествах они, конечно, полезны. Как и горький шоколад с высоким содержанием какао: он еще и отлично поднимает настроение!»

## СМЕШАТЬ, НО НЕ ВЗБАЛТЫВАТЬ

Помните, что свежевыжатые фруктовые соки не стоит пить на голодный желудок! «Повышенное содержание сахара в них дает скачок инсулина в крови», – предупреждает Анна Козырева. – С таким же успехом можно съесть конфету или пирожное!» Лучше остановиться на овощных соках холодного отжима – из свеклы, тыквы, шпината, огурца и сельдерея. Или сделать себе смузи. Например, из авока-



1/ Функциональные снежки №122 «Сублимированная малина и клубника», Brainfoods, 80 руб. 2/ Батончик «Тонус», Bite, 100 руб. 3/ Батончик «Иммунитет», Bite, 100 руб. 4/ Батончик «Миндаль-шоколад-апельсин», Pikki, 79 руб. 5/ Батончик «Клюква-Кешью», Pikki, 79 руб. 6/ Функциональные снежки №137 «Сушеное манго, сушеный ананас, сушеный банан», Brainfoods, 80 руб. 7/ Десерт без муки и сахара «Розовый марципан», 365 detox, 200 руб. 8/ Десерт без муки и сахара «Шоколадные трюфели», 365 detox, 200 руб. 9/ Десерт без муки и сахара «Кешью-кейк клубничный», Organic Religion, 190 руб., 10/ Контейнер для портативного блендера Sports ESB2500, Electrolux, 3190 руб.

## НАЙТИ ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС НЕСЛОЖНО: ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ДЕСЕРТЫ БЕЗ САХАРА, СУШЕНЫЕ ЯГОДЫ И БАТОНЧИКИ

до и хурмы или яблока и киви. «Я советую пить смузи в первой половине дня», – говорит генеральный директор компании по доставке питания Performance Food Артур Зеленый. – Это хороший источник витаминов и клетчатки, бодрящий с утра!»

## СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Выбирая батончики мюсли и фитнес-крекеры, всегда проверяйте этикетку! «Как правило, нам лень читать все, что производитель написал мелким шрифтом», – утверждает Елена Шифрина, – а именно там скрываются сахар, сладкие сиропы, ароматизаторы и консерванты». С ней согласен и Артур Зеленый: «Избегайте батончиков, в которых содержится карамель, сахар и шоколад», – говорит он. – Весь необходимый подсластитель (сахара или фруктоза) уже есть в сухофруктах, входящих в состав!» Если хочется чего-то сладкого, лучше предпочесть

десерты без сахара и муки, которые можно купить, скажем, в корнере 365 detox и мини-маркете «Город-Сад» на Патриарших.

Можно остановить свой выбор на свежих фруктах. Правда, и здесь стоит быть осторожнее! «Полезнее всего несладкие сорта», – говорит эксперт сети фитнес-клубов X-Fit Анна Фарамазова. – Чем меньше в них содержится сахара, тем лучше. Что касается овощей, обратите внимание, например, на морковь». Ну и, конечно, всегда можно сделать легкий салат, заправив его лимонным соком, оливковым или льняным маслом, нежирным йогуртом. Кстати, все эксперты единогласны во мнении, что кисломолочные продукты – кефир, ряженка, творог – также отлично подходят в качестве полдника. «Проверьте, чтобы в состав входило только молоко и закваска и не было сахара и растительных жиров», – советует Анна Фарамазова. ©