Книга "Соль, сахар и жир" (20 января 2015)

Мне пришла для ознакомления книга " Соль, сахар и жир" издательства " МИФ".



Огромная благодарность издательству за возможность ознакомиться с книгой. Конечно, все мы знаем о вреде жира, соли и сахара. Сейчас много литературы и

программ, в которых рассказывается о вредных продуктах.
Когда я получила книгу, мне было очень интересно почитать.
Автор - журналист, который провел свое расследование и описывает внутреннюю жизнь и политику крупных американских компаний, связанных с пищевой промышленностью.
Авторт придерживался научного стиля, очень много ссылок на источники, объяснение наших вкусовых пристрастий с точки зрения науки, ну, и открывает секреты, как этим умело пользуются компании.
Книга написана хорошим языком, Издание, как всегда, на высоте, приятно держать, удобно брать с собой в дорогу.
Тем, кто следит за своим здоровьем и тем, что попадает на стол. Очень рекомендую к прочтению.
В книге описывают маркетинговые приемы, которые заставляют детей и их родителей покупать те или иные продукты. Посмотрите в магазине - все, что полезное - лежит подальше и глубоко.
Меня шокировали цифры, что в среднем американский ребенок выпивыет 0.6 л колы, в которой содержится 6ч.л. сахара, а к этому + конфеты, булки и другие сладости. Америка уже давно бьет тревогу проблеме ожирения. Помню, как в начале 90-х у нас смеялись над этим, а сейчас это и наша проблема тоже. И эта проблема захватывает уже и детей, а сахарный диабет, который уже встречается у детей школьного возраста!
Мой муж однажны прочитал статью о том, что сахар вреден тем, что на его переваривание требуется кальций, а кальций содержится в зубах. Поэтому чрезмерное употребление сахара вредит зубам. Когда вы едите сахара мало, то уровень кальция успевает восстанавливаться, если же часто - то зубы становятся более хрупкими.
2 месяца назад муж ввел правило, что дети едят сладкое (все, что содержит сахар в читом виде) только в выходные. Помню, я подняла шум и долго ворчала, что это неправильно с точки зрения психологии. Но сказано, сделано. Сам муж придерживается этого правила, даже кофе пьет без сахара и варит всегда 2 раза - один для меня с сахаром и один для себя. Я к этому правилу не подпадаю, мне же надо пробовать то, что я готовлю. Хотя старший сын и стращает меня :).
Дети, на удивление, очень быстро все поняли и привыкли. Стали есть больше фруктов, меда и сухофруктов.
Когда я вижу, что им очень хочется что-то погрызть, то я пеку им печенье или кекс

на фруктозе (но не злоупотребляю, иначе эта выпечка тоже будет под запретом). Сама же стараюсь делать и пробовать до прихода детей из садика.
Итогом всего этого стало то, что в очередной осмотр у стоматолога не пришлось лечить зубы.
Очень советую эту книгу, так как она раскрывает нам занавес людей, которые просто пытаются обогаться за счет нас.

Комментарии (9)

olga_krav4enko 20 января 2015 20:27

Какой у вас собственный опыт хороший, молодцы!Я тут стевию заказала на айхерб вместо сахара, писала у себя. Она натуральная, полезная и сладкая.

eastflower 21 января 2015 01:07

Да, слышала, что многие стевию употребляют, но я все-таки за сахар. Он вреден, но подсластители тоже могут вредить, все-таки состав химический может быть другим, чем наш организм привык. Но это лично мое, мнение. Я большая сладкоежка, мне легче километр пробежать, чем отказаться от сладенького к чаю. А вот, детки - молодцы, правда, фрукты теперь едят, только успевай покупать.

Елена Логинова 20 января 2015 21:19

а как ? - готовлю на заказ с сахаром, а сама сахар не ем?. Для меня это проблема - как я буду готовить на заказ и отдавать то, что вредно, а сама есть не буду. И для меня, что стевия, что стевиозид - горчат(((, не могу есть

eastflower 21 января 2015 01:08

Ем, ем и отказаться не могу :)), главное - в меру. Хотя бывают пироги, торты и булочки от которых оторвать сил нет.

liligorina 21 января 2015 01:09

Эх, жить вообще вредно)) Что ж теперь - не жить?))

eastflower 21 января 2015 01:12

Не, жить не вредно :)), живи, живи, ты мне нужна :))

liligorina 21 января 2015 17:37

Уговорила! Будем жить! :)))

lifetastesgreat 21 января 2015 04:28

Лен, а что значит. продукты, которые содержат сахар в чистом виде?, т.е. все твои печеньки, тортики им не достаются?

eastflower 21 января 2015 14:21

В будни нет, иногда делаю на фруктозе, тогда можно. Я обычно стараюсь печь то, что им нравится в пятницу на субботу, они возят бабушке, сами что-то едят. Поэтому еще в праздники особо не пекла, чтобы не дразнить малышню. Правда, теперь подъедают мои запасы сухофруктов и орехов :)).

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН +7 911-213-67-68

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ @ТелеЦойка ·

https://t.me/tsoikaeast