

МЮСЛИ КАК КОМПОНЕНТ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Гоманкова К.Н.

**Научный руководитель – Кондрашова И.А., ст. преподаватель
Могилёвский государственный университет продовольствия
г. Могилёв, Республика Беларусь**

Питание человека является необходимым и первым условием жизни. Любая пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных солей, воды и витаминов, что обуславливает ее калорийность. В современном мире все больше приверженцев здорового образа жизни (ЗОЖ). Одна из главных составляющих ЗОЖ – умеренное и сбалансированное питание. В рационе человека должно быть сбалансированное количество всех пищевых ингредиентов.

Мюсли – это злаки, смешанные с сухофруктами. Мюсли содержат сбалансированный комплекс необходимых человеческому организму макро- и микронутриентов. Это белки, жиры, «медленные» углеводы, аминокислоты, витамины С, Е и В, кальций, калий, магний, железо. Часто это продукт, который не проходит термическую обработку. Но можно ли мюсли отнести к низкокалорийным продуктам, полезным для тех, кто придерживается правильного питания?

Для того чтобы определить калорийны мюсли или нет были рассмотрены два образца: мюсли «АХА» с ягодами и мюсли «ОГО» с яблоком, которые наиболее часто встречаются в наших магазинах.

В ходе анализа был изучен состав, пищевая и энергетическая ценность образцов. Так для мюсли «АХА» медовые с ягодами пищевая ценность: белки – 7,6 г, жиры – 7 г, углеводы – 61,9 г, энергетическая ценность – 341 ккал, а у мюсли «ОГО» запеченные с яблоком пищевая ценность: белки – 8 г, жиры – 18 г, углеводы – 8 г, энергетическая ценность – 450 ккал.

В результате можно сделать вывод, что рассмотренные образцы мюсли имеют достаточно сбалансированный, хотя и не идеальный состав, насыщенный и приятный вкус. Они хорошо усваиваются и дают энергию надолго. Упаковка прозрачная, позволяет увидеть содержимое пакета. Но следует отметить, что эти два вида мюсли очень калорийны за счет содержания в них сахара, шоколада, муки и растительных масел, что свидетельствует о том, что данный продукт мало подходит для правильного питания. Поэтому, тем, кто рассматривает мюсли в качестве диетического завтрака, лучше делать их самостоятельно.