

СМАЧНА ТА КОРИСНА АЛЬТЕРНАТИВА СОЛОДОЩАМ

Солодощі — найпопулярніший подарунок. Але вони не завжди приносять користь нашому організму. Чи можна чимось замінити солодощі, щоб було смачно і корисно?

Основні альтернативи, які радять фахівці:

- ♦ не купуйте льодяники, в яких надто багато цукру, краще замінить їх сухофруктами — вони корисні для здоров'я і смачні;
- ♦ шоколадні цукерки, навіть дорогі, краще замінити на натуральні пастили з соку фруктів, овочів чи ягід (але і в цьому разі потрібно перевірити наявність цукру);
- ♦ газовані напої та пакетований сік містять не лише цукор, але й ароматизатори і консерванти (замість них можна споживати ягідно-фруктовий чай, морси);
- ♦ не хочете купувати плитку шоколаду — замінить на мармелад, зефір (особливо фруктовий), желейні цукерки (проте і тут потрібно ретельно вивчати склад продукту);
- ♦ пончики, печиво чи бісквіти смачні, але зовсім не корисні, тому їх краще замінити свіжими сезонними фруктами, які можна знайти в будь-якому магазині, або вибрати заморожені чи консервовані фрукти

