Модуль 9

**Жидкие калории**

Дорогие участники командного первенства ***#ЖивиЛегчесоц!***

Порой лишний вес мы набираем оттого, что не то и не так пьем. Мы сейчас говорим о любых напитках, кроме чистой воды! По незнанию мы можем с напитками получать около 1000 лишних калорий в день. Кроме того, жидкие калории дают больше прибавки в весе, чем, например, пирожное.

Объяснение этому простое: твердая пища, на усвоение которой организм тратит до 10% получаемой энергии, перерабатывается медленно, длительно задерживается в желудке и надолго создает ощущение сытости. Жидкие калории усваиваются моментально, практически без затрат энергии. Поэтому человек незаметно для себя выпивает больше, чем планировал.

Посмотрите на рейтинг калорийности напитков, который я для вас размещаю. **Вода – 0 ккал;**

 Черный кофе/ чай без сахара – **1-3** ккал;

 Кофе черный с 3 кусочками сахара и 3,2% молоком – **100** ккал;

 Чашка капучино или латте с сахаром – **150** ккал;

 Чай с 3 кусочками сахара – **62** ккал;

 Цикорий без сахара и молока – **8,6** ккал;

 Цикорий с 3,2% молоком и сахаром –**100** ккал;

Кусочек сахара добавляет в напиток около 20 ккал; 100 гр. 3,2% молока добавляет в напиток около 60 ккал; сливки 10% 20 гр. добавляют около 24 ккал; сливки 20% 20 гр. – около 41 ккал.



Вот и получается, что во всех напитках, кроме простой воды есть жидкие калории, которые надо учитывать при снижении веса.

Но самую большую опасность представляют **сладкие прохладительные или газированные напитки**. Из-за чрезмерной сладости утолить жажду практически невозможно и контролировать количество выпитого очень сложно!

Посмотрите, насколько калорийны **сладкие напитки**:

Кока-кола 200 гр. – **90** ккал;

Сладкая газировка 200гр. – **70** ккал;

Чай «Липтон» или «Нести» 200гр. – **56** ккал.

Также весьма коварны и калорийны **спиртные напитки:**

Пиво 400 гр. – **180** ккал;

Вино красное 100гр. – **70** ккал;

Шампанское 100гр. – **90** ккал;

Водка 100 гр. – **235** ккал.

Что же делать? Не обязательно отказываться от всего. Например, чай, кофе, цикорий пить очень даже можно и нужно. Без сахара и сливок эти напитки содержат очень мало калорий. А если не получатся сразу отказаться от сахара, можно заменить его **безопасными** сахарозаменителями (шпаргалка по сахзамам будет позже, следите за обучающими модулями). Все остальные напитки, в том числе компоты, морсы, соки нужно вписывать в счетчик калорий, т.к. они могут существенно тормозить ваш процесс снижения веса.

