**Чи бувають солодощі корисними?**

Кожна людина любить цукерки. А от чи приносять вони користь нашому організму? І чи справді нам потрібно відмовитися від солодкого?

Ні! Відмовлятись не потрібно. Існують корисні солодощі, які можна собі дозволити навіть при дієті.

**1) Сухофрукти**. Їх зараз є безліч: родзинки, курага, чорнослив, а також сушені яблука, груші, сливи. Кожного дня можна з'їдати до 30 грам. Вони чудово втамовують голод та позитивно впливають на серцево-судинну систему.

**2) Мед** дуже багатий на мікроелементи. У нього висока калорійність, така як у цукру, але більша кількість вітамінів, зокрема вітамін K, E, кальцій, залізо, магній, йод, фолієва кислота та інші. Його можна використовувати замість цукру для підсолоджування. Але добова норма - не більше 2 столові ложки в день, оскільки мед - дуже сильний алерген.

**3) Мармелад** можна назвати цукеркою, у якій містяться дуже корисні для організму речовини - пектини. Останні покращують роботу шунково-кишкового тракту, знижують рівень холестерину в крові та виводять різного роду токсини з організму. Вибираючи мармеладу, потрібно звернути увагу на склад, у якому повинні бути пектинові сполуки. З'їдати не більше 20-30 грам на день

**4) Чорний шоколад**. Ці солодощі характеризуються гіркотою. Але приносить велику користь нашому організму: регулюють артеріальний тиск, зміцнюють судини, допомагають впоратися з депресією. При розумових завданнях для покращення ефективності необхідно їсти чорний шоколад. Але не потрібно забувати, що він досить калорійний, тому добова норма - не більше 30 грам.

**5) Зефір і пастила** багаті на пектин. Ці солодощі найбільше підходить людям, які мають проблеми зі шлунком, гастритом, виразкою. Вони мають пом'якшувальну дію на шлунок, знімають неприємні відчуття.

Рекомендації дієтологів - з'їдати солодощі у першій половині дня.