**SD\_ZK\_SAHAR\_KOV\_SEM\_Marina\_Berkovskaya-29-20.mp4**

**00:00:01**

***Журналист:*** Все, отлично. Представьтесь, пожалуйста, фамилия, имя и титр.

***Берковская Марина:*** Здравствуйте, меня зовут Берковская Марина. Я эндокринолог, кандидат наук, ассистент кафедры эндокринологии первого государственного медицинского университета.

***Технический разговор 00:00:17-00:00:48***

***00:00:48***

***Журналист:*** Расскажите, пожалуйста, в двух словах о, вот, о производстве сахара. Как вообще, вот, из чего он происходит? Как он добывается?

***Берковская Марина:*** Обычный свекловичный сахар, белый сахар, который мы видим в магазинах, производят из свеклы: ее моют, нарезают, затем сахар экстрагируют, отчищают, высушивают и таким образом мы получаем белый сахар.

***Журналист:*** Угу, отлично. Скажите, пожалуйста, вот, что такое рафинад. Вот, сахар, да, и рафинад.

***Берковская Марина:*** Вообще рафинад – это рафинированный сахар; это сахар, который содержит практически только сахарозу, то есть максимально отчищен от всех примесей. И отчищают его с помощью специально поверхностно-активных веществ, ну как бы моющих веществ, которые вообще-то не должны в нем оставаться. То есть рафинад – это сахароза, 99,9% сахарозы.

***00:01:47***

***Журналист:*** А скажите, пожалуйста, а, вот, рафинад и сахар, ну, то есть сахар же тоже используется при производстве сахара…

***Берковская Марина:*** Да, конечно.

***Журналист:*** …то есть там, что рафинад, что сахар…

***Берковская Марина:*** Ну, в любом случае…

***Журналист:*** …либо в рафинаде больше просто используется…

***Берковская Марина:*** Нет, процент отчистки лучше, да, в рафинаде. Ну, в принципе, вообще, что отчистить свеклу, для того чтобы добыть из нее сахар, необходимо использовать поверхностно-активные вещества.

***Журналист:*** Угу. Скажите, пожалуйста, а вот кусковой сахар, или кусковый, или что, как правильно сказать?

***Берковская Марина:*** Кусковой.

***Журналист:*** Да. Который продается в магазине и рафинад – это одно и то же?

***Берковская Марина:*** На самом деле…

***Технический разговор 00:02:27-00:02:42***

***00:02:43***

***Берковская Марина:*** Кусковой сахар – это просто сахар, который спрессован в виде кусков, а рафинад – это немножко разные понятия. Рафинад – это степень отчистки сахара, кусковой – это его форма.

***Журналист:*** Но просто, вот, из-за чего, вот, такие вот возникают, как сказать, сравнения между кусковым и рафинадом, потому что рафинад он тоже идет…

***Берковская Марина:*** Рафинад, да, тоже изначально рафинад тоже в виде кусков, но на самом деле у нас же нет такого ГОСТа, да, на данный момент, поэтому в принципе у нас любой сахар, просто обычный сахар, который спрессован в виде кусков, он, по идеи, кусковой, а могут написать на упаковке: «Рафинад».

***Журналист:*** Угу. Да, просто рафинад, на сколько я понимаю, он такой…там нет четких граней, то есть рафинад он какой-то, вот, кусками…ну, может быть я не права сейчас, но такими какими-то….

***Берковская Марина:*** Он более плотный, менее сыпучий, да, исходный, вот. Рафинад – более плотный сахар.

***00:03:43***

***Журналист:*** Угу. Скажите, пожалуйста, а есть какие-то, вот, сроки годности у сахара или это продукт вообще, который….

***Берковская Марина:*** Ну, обычно 2-4 года. Нет, в любом случае, есть сроки годности у любого продукта и у сахара в том числе, хотя он достаточно длителен, 2-4 года.

***Технический разговор 00:04:00-00:04:09***

***00:04:09***

***Журналист:*** Вот, тростниковый сахар, да, технология производства. Вот, мы говорим про свекольный сахар, да, что он используется…а тростниковый сахар, там такая же самая, ну, система производства? Точно также там используются все эти отчищающие вещества?

***Берковская Марина:*** Ну, конечно. Для того чтобы произвести тростниковый сахар, его нужно добыть из тростника и, конечно, его нужно выварить, отчистить, высушить и так же, как и для свекловичного сахара, для этого тоже используются поверхностно-активные вещества, иначе мы никак не сможем отчистить сахар.

***Журналист:*** Угу. Ну, а скажите, пожалуйста, если технология та же самая, да, все используется там та же самая степень отчистки, да, а почему считается, что тростниковый сахар он более типа полезный, что он менее калорийный и, если он отчищается, он же, тростниковый сахар, он коричневого цвета, то есть все-таки цвет не вычищают его.

***00:05:05***

***Берковская Марина:*** А, ну, смотрите, да, на самом деле то, что тростниковый сахар более полезный – это на самом деле действительно миф. И то, что он менее калорийный – это тоже миф. По большому счету, практически 100%-ный и то, и другое – это сахароза. А вот в истинном, в неочищенном тростниковом сахаре, действительно присутствует ряд микроэлементов, которые могут быть полезны, ну, хотя это там в малом количестве, там: железо, кальций, фосфор. Но, мы на самом деле, во-первых, редко видим у нас на прилавках такой сахар, как правило, все-таки то, что мы покупаем – это в основном все равно рафинированный и иногда даже и подкрашенный, просто специально, сахар. Во-вторых, все-таки разница между…ну, во-вторых, количество этих полезных микроэлементов – оно действительно ничтожно, мало, какой-то дефицит ими точно не восполнишь. И, в-третьих, мы забываем, что и то, и другое – это простой углевод, по сути дела, практически 100%-ный углевод.

***00:06:08***

***Журналист:*** Угу. А кому это, вот, вообще тростниковый сахар, это…не знает, кто…кто запустил эту утку, что типа тростниковый сахар – это…

***Берковская Марина:*** Я думаю, что это производители.

***Журналист:*** Да, они просто, ну, будем с вами дальше говорить, да, про то, что у нас тростниковый сахар из Кубы завозился в страну, может быть, и тогда началась эта популяризация тростникового сахара как более полезного.

***Берковская Марина:*** Ну, на самом деле, таких мифов же очень много, да. Одно время говорили: вот тростниковый сахар более полезный, потом фруктоза полезна, да, и такого ведь очень много. Теперь модно, сейчас (нрзб 00:06:44) полезна, да, ну, тоже неоднозначно все это.

***Журналист:*** Угу, хорошо.

***Берковская Марина:*** Фреши полезны, да, вот. Из той же серии, да. Ну как, нет, тут тоже сплошной сахар. Просто там фруктоза с сахарозой, да, фруктоза с глюкозой, фруктоза с сахарозой, все равно это простой углевод. Фреш – тот же самый простой углевод.

***00:07:05***

***Журналист:*** То есть фреш вы бы…

***Берковская Марина:*** Фреши мы не рекомендуем вообще категорически. Мы первое, что рекомендуем пациентам убрать из рациона, это сладкие напитки, при этом Coca-Cola и фреши стоят со знаком равенства, на самом деле.

***Журналист:*** Ну, а фреш мы, когда говорим, мы имеем в виду…

***Берковская Марина:*** Без разницы, да, фреш, ну смотрите. Я, вот, я поняла просто ваш вопрос, да, вот я не пью пакетированные соки, я пью только фреши, это типа, вот, полезно, а что полезно: вы берете три-четыре апельсина, пропускаете их через соковыжималку, весь этот жмых вы, соответственно, выбрасываете, а жмых – это вся клетчатка, и вы получаете сахар…ну, окей, витамины и сахар из четырех апельсинов. Витаминов там, ну, согласна, ну, нормальное количество, но там остается сахар из четырех апельсинов. Вы за раз столько апельсинов не съедите. И, во-вторых, когда вы едите целый апельсин, вы вот этот сахар из этого апельсина, он же связан с клетчаткой, и он в кровь высвобождается постепенно, нет такого выброса инсулина, в клетку не попадает такое количество сразу сахара, ну, сахара, фруктозы, глюкозы – все одно. Поэтому фреши нельзя пить.

***00:08:15***

***Закадровый голос:*** И смузи тоже?

***Берковская Марина:*** Смузи – тоже неоднозначная история, да: если там смузи из сельдерея со шпинатом, ну, окей, тогда нормально, а когда смузи – это, вот, там клубника с бананом там вот это вот все.

***Закадровый голос:*** (нрзб 00:08:28).

***Берковская Марина:*** Да все это да, это все простой углевод. Там, овсянка, молоко, это значит, какая овсянка, это значит овсянка должна быть быстрого приготовления, правильно?

***Журналист:*** А вот мюсли полезные?

***Берковская Марина:*** А разные они есть.

***Журналист:*** Или гранола.

***Берковская Марина:*** Ну, разные, а мюсли тоже они разные. Есть, вот, полезные, могут быть мюсли, который такие вот сырые, без сахара, такие некрасивые, они полезные, потому что, в принципе, это сложный углевод. А если они такие запечённые с сахаром, с медом, еще там с шоколадом – это сладость обычная, это, ну как пирожные, как конфеты скушать.

***Технический разговор 00:09:03-00:09:19***

***00:09:20***

***Журналист:*** Дальше. Коричневый сахар – это равно тростниковый сахар? Мы, в принципе, об этом начали говорить.

***Берковская Марина:*** Коричневый сахар – это не всегда знак равенства с тростниковым сахаром. К сожалению, по результатам проверок, которые проводились у нас на полках магазинов, на рынках…на рынке, очень часто коричневый сахар – это обычный свекловичный сахар, который подкрашен тростниковой патокой, ну, то есть карамелью, то есть просто подкрашенный.

***Журналист:*** Угу, отлично. А скажите, ну, у нас же коричневый сахар, да, вот, если мы…это мы сейчас говорим про (нрзб 00:10:02) или в принципе подкрашенный. Просто, есть же просто коричневый сахар, то есть они не позиционируют себя как тростниковый сахар, вот, ну мы же выяснили, что как бы тростниковый сахар в принципе не является суперполезным, поэтому и коричневый сахар – это сахар, который просто подкрашенный…

***00:10:22***

***Берковская Марина:*** Разумеется, да. Любой сахар – это просто сахар. На самом-то деле, нам все равно, какой это сахар, это просто сахароза, по большому счету.

***Журналист:*** То есть разница только в ценовой политике?

***Берковская Марина:*** Абсолютно, да. Только в ценовой политике. Но, вот честно сказать, мы не рекомендуем своим пациентам каким-то образом заменять белый сахар на тростниковый сахар, даже пусть он там 250 раз проверенный, пусть он действительно там какой-то вот действительно натуральный тростниковый сахар. Это все равно неполезный продукт.

***Журналист:*** Я вас поняла. Дальше. Вот как выбрать правильный, если мы так говорим, тростниковый сахар, да? Можно ли как-то его, именно, я думаю, что здесь имеется в виду про упаковку. Мы же, когда покупаем тростниковый сахар…можно ли отличить тростниковый сахар от просто крашеного сахара? Ну, то есть быть уверенным, что это тростниковый сахар.

***00:11:26***

***Берковская Марина:*** Ну, должно быть написано, что это тростниковый сахар. В идеале, должно быть написано, из какого сорта тростника он сделан: сахар сорта димирера или какой-то другой. Кроме того, он все-таки немножечко по органолептическим свойствам отличается от обычного сахара, коричневого сахара: он более плотный, он так не крошиться, он не совсем правильной формы, он дольше растворяется, вот, он имеет выраженный карамельный вкус, ну, не химический, да, но все-таки такой, немножечко ванильно-карамельный привкус.

***Журналист:*** Угу. А скажите, под вопросом эксперимент, что, якобы если опустить ложку с нерафинированным сахаром в стакан, ну как бы, подкрашенный, да, то вода впитает в себя…

***00:12:23***

***Берковская Марина:*** То вода перекраситься, да?

***Журналист:*** Да-да. Типа это вообще реально или опять из мифов, то есть…ну, просто мне это интересно. Если проводить эксперимент такой, это нам что-то покажет? Вот мы возьмем (нрзб 00:12:34)

***Берковская Марина:*** Ну, я думаю, что сильно вода точно не должна перекраситься, да. Если он действительно меняет цвет, все-таки это говорит о том, что туда добавлен краситель.

***Журналист:*** Сахарная пудра. Это как? Как это вот делается? Это берется готовый сахар и…

***Берковская Марина:*** Да, берется готовый сахар, перемалывается и добавляется туда антислеживающие агенты различные: это может быть крахмал, это может быть другие какие-то с…другие какие-то составляющие, это может быть растительные масла различные, которые делают ее термостойкой так, чтобы она не слеживалась, как сахар, не кристаллизовалась.

***Технический разговор 00:13:17-00:13:27***

***00:13:28***

***Журналист:*** Давайте перейдем к зависимости от сахара.

***Берковская Марина:*** Угу.

***Журналист:*** Что это такое? Вот здесь, на этом вопросе, должна я сидеть перед камерой и рассказывать.

***Берковская Марина:*** Да. Это чума 21-ого века. Зависимости от сахара – да, действительно большая проблема, на самом деле. И проблема еще в том, что большинство людей, которые зависят от сахара, они думают, что у них какая-то проблема со здоровьем, что они идут к эндокринологу, да, давайте сдадим какие-то анализы на гормоны, «что-то со мной не так», «или у меня диабет, или у меня там, я не знаю, щитовидка, да», все, что угодно. На самом деле, по большому счету, ну, достаточно естественно, что наш организм привыкает к сладкому вкусу, потому что, когда мы едим что-то сладкое, выделяются эндорфины, то есть гормоны радости, потом организм, это голова, наш мозг закрепляют это как положительный опыт и в дальнейшем, конечно, нам хочется сладкого.

***00:14:27***

Еще все это подкреплено тем, что нас так вырастили, к сожалению, да, с малолетства, что у нас подарки всегда сладкие, в качестве поощрения – давай конфетку, да. Вот, у нас конфетка – это как праздник, как подарок, как похвала. Но все это сладкое. И, кроме того, когда организм получает сладкое, что-то сладкое в крови повышается уровень глюкозы достаточно быстро, но он же так же быстро и падает. И, глюкоза в крови когда снижается, нам опять хочется есть и опять хочется этого сладкого, как наркотика, то есть это в принципе естественно для нашего организма, мы за это же и расплачиваемся.

***Журналист:*** Угу. Вот мы подошли, да, к чему приводит излишек сахара? Ну, то есть чем грозит излишнее потребление сахара?

***Берковская Марина:*** Излишнее потребление сахара – это, в первую очередь, излишнее потребление калорий, потому что это пустые калории, которые не дают чувство сытости, наоборот способствуют тому, что мы все больше и больше хотим еще больше сладкого скушать. А так как это калории, это, соответственно, избыточное накопление жировой массы. Чем больше жира в организме, тем хуже он чувствует инсулин, то есть развивается инсулино-резистентность, и инсулина, для того чтобы снизить уровень глюкозы в крови, нужно все больше, и больше, и больше. В конце концов это приводит к таким печальным последствиям, как сахарный диабет второго типа и его осложнения: в первую очередь, сердечно-сосудистая патология, инфаркты, инсульты, гипертоническая болезнь и так далее.

***00:16:02***

***Журналист:*** А скажите, ну, а вот тот факт, что русские люди живут на севере, им нужен жир, калорий больше, нет такой теории? Нет? (нрзб 00:16:11) такую теорию, что просто русские люди едят больше, у нас пища такая, потому что нам…в Сибире живем…

***Берковская Марина:*** Мы, конечно, русские люди, но на самом-то деле мы живем в отапливаемых квартирах, ездим в теплых машинах, да, перебегаем, ну, в лучшем случае, от одной остановки до другой остановки перебегаем 20 метров в теплой шубе, поэтому действительно нам не нужно как-то значимо больше себя греть, чем людям, которые живут на югах под кондиционером на самом-то деле. И, даже если сравнивать нас с каким-нибудь эскимосом, который…им действительно нужно больше калорий, потому что они живут в юртах, но они их получают с помощью жира, да, насыщенного жира, но никак не из сахара.

***Журналист:*** Я поняла. Так, дальше. Скрытый сахар. Вот, мы когда с вами говорим…да, вот, расскажите, пожалуйста, есть же сахар, сахар, да, когда мы говорим про сахар, все представляют себе сахар, да, вот, (нрзб 00:17:11), а на самом деле же сахар везде, по факту, то есть сахар…

***Берковская Марина:*** Абсолютно точно, да.

***Журналист:*** … вот расскажите про это, скрытый сахар.

***00:17:17***

***Берковская Марина:*** Это тоже большая проблема. Скрытый сахар – это большая проблема. Почему? Потому что люди склонны недооценивать количество сахара, которое они потребляют. Очень часто на приеме, мы когда начинаем разговаривать, расспрашивать пациентов с избыточным весом, например, они говорят: «Я сахар не ем. Сахар я не ем, то есть я не кладу его в чай или кофе, все», и дальше идет: «Я вот ем печенья, конфеты»; и, хотя это не скрытый сахар, но даже для них, вот это может быть скрытым сахаром. Но еще большая проблема состоит в том, что люди, даже которые вроде бы не едят сладкое, на самом деле добавленный сахар все равно потребляют, например, в мясопродуктах, в колбасе, в сосисках, в беконе – содержится сахар. В консервированных овощах содержится сахар. В готовых соусах, там какой-нибудь кетчуп, бальзамик – все, что угодно; там содержится сахар. Там, в кабачковой икре содержится сахар, хотя, казалось бы, это полезный продукт. В суши, да, в рисе для суши содержится сахар.

***00:18:23***

Очень многие женщины, которые начинают снижать вес намеренно, например, отказываются от продуктов, молочных продуктов с каким-то не нулевым процентом жира, и в пользу обезжиренных молочных продуктов, но, даже если там не содержится (в обезжиренном твороге, в обезжиренном йогурте), даже если там нет сахара как такового, там скорее всего добавлен какой-нибудь крахмал, потому что иначе невозможно поддержать нормальную органолептику этого продукта, а крахмал, в принципе, да, в организме переваривается с образованием той же глюкозы.

***Журналист:*** Понятно. Так, дальше, сладкий сахар. Вы знаете, что это? Пробовали сладкий сахар?

***Берковская Марина:*** Да, кстати.

***Журналист:*** Вот расскажите.

***Берковская Марина:*** Сладкий сахар – это сахар с добавлением сахарозаменителя. По сути дела, это тот же сахар, но в который туда добавлено немножечко сахарозаменителя, как правило, либо сахарина, либо стевиозида, и, соответственно, он на ту же массу просто гораздо более сладкий, и его нужно меньше.

***00:19:25***

По сути дела, его калорийность такая же, но он просто слаще.

***Журналист:*** Ну, это…это вообще для чего сделано?

***Берковская Марина:*** Ну, это для того, чтобы на самом деле меньше добавить сахара на одну и ту же…

***Технический разговор 00:19:37-00:19:40***

***00:19:40***

***Берковская Марина:*** Сладкий сахар создается для того, чтобы добавить меньше сахара на одно и то же блюдо и, соответственно, использовать меньше сахара, меньше калорий получить.

***Журналист:*** Так, то есть…

***Берковская Марина:*** Потому что он более сладкий, его нужно меньше.

***Журналист:*** То есть…я…он более сладкий, но разве он не более калорийный, чем обычный сахар?

***Берковская Марина:*** Нет, он не более калорийный.

***Журналист:*** А за счет чего тогда…

***Берковская Марина:*** Сахар – это 100%-ный углевод, да. 100%-ный углевод содержит на 100 г. 400 ккал в любом случае. Но если взять вот этот вот 100 г. сахара и добавить туда, скажем, 5 г. сахарина, который имеет нулевую калорийность, то этого…ну, от этого на 105 г. будет все равно 400 ккал.

***Журналист:*** А можно сахарин просто добавлять?

***Берковская Марина:*** Это уже другое, это не сладкий сахар, это сахарозаменитель, будет. Да, конечно.

***00:20:40***

***Журналист:*** Но по полезности…ладно, по калориям мы поняли.

***Берковская Марина:*** По калориям то же самое.

***Журналист:*** А по полезности? Ну…

***Берковская Марина:*** По бесполезности то же самое.

***Журналист:*** Я вас поняла. Так, дальше.

***Берковская Марина:*** Ну почему…просто вы его положите меньше. Допустим, вы привыкли класть в каше чайную ложку сахара обычного, а этот сахар, он…

***Журналист:*** Но они же по цене, наверно, отличаются?

***Берковская Марина:*** По цене, конечно, да. Но вопрос в данном случае не в цене, вопрос в данном случае в дефиците калорий. Просто если вы кладете две ложки обычного сахара, тот тут вы положите, скажем, пол-ложки вот этого сладкого сахара. По цене будет, наверно, то же самое, но калорий вы, в принципе, в теории, сэкономите, то есть вы меньше калорий потребите на ту же сладость. Но это не очень распространено, все-таки сейчас более популярен некалорийный сахарозаменитель, который не имеет калорий вообще.

***00:21:41***

***Журналист:*** Мы сейчас поговорим о них. Мне кажется то, что не имеет калорий вообще – это точно полностью химия сплошная, мне кажется.

***Берковская*** ***Марина:*** Ну, все вокруг нас химия, конечно, да.

***Журналист:*** Ну, я имею в виду, что вообще не полезно. Может быть, даже вредно. Ну, как бы…так, подсластители, да, вот мы перешли к ним. Расскажите, пожалуйста, где они используются и, собственно, какие от них негативные могут быть последствия. Подсластители, то есть хорошо это? Плохо это?

***Берковская Марина:*** Подсластители, сахарозаменители бывают разные. Во-первых, принципиально различаются калорийные и некалорийные сахарозаменители или подсластители. Это две большие разницы. Калорийные: относятся, например, то, что все знают, это фруктоза, еще сюда относятся ксилит и сорбит.

***00:22:40***

Здесь какая идея: фруктоза, почему она вообще, откуда она взялась, почему она используется? Потому что она усваивается практически без участия инсулина, и она не повышает уровень именно глюкозы в крови, сама фруктоза. С одной стороны, для пациента с сахарным диабетом – это вроде бы как хорошо, уровень глюкозы после нее он не повысит, с другой стороны, она практически такая же по калорийности, как и обычный сахар, как и глюкоза, и, соответственно, она не будет препятствовать и увеличению массы тела, и развитию ожирения. И у фруктозы есть еще один, скажем так, подводный камень – она способна ухудшать липидный обмен, то есть обмен жиров в организме. Она способствует накоплению жира в печени, и вот так косвенно она увеличивает инсулино-резистентность, а инсулино-резистентность ведет к развитию сахарного диабета, поэтому фруктоза – очень-очень неоднозначный сахарозаменитель. Эндокринологи категорически не рекомендуют использование в качестве сахарозаменителя именно фруктозу.

***00:23:47***

Если мы говорим о ксилите и сорбите, это, в принципе, полиатомные спирты. Это в общем-то такая, достаточно простая, естественная молекула, и они тоже метаболизируются без участия инсулина, соответственно, они в гораздо меньшей степени превышают уровень глюкозы после их употребления, но они практически такой же калорийности, как и обычный сахар, поэтому да, это тоже калории, это тоже, в принципе, потенциальный избыточный вес. Это то, что касается калорийных сахаров. Еще есть некалорийные сахарозаменители, их сейчас, ну превеликое множество на самом-то деле, начиная от того же полиатомного спирта эритрита или эритриола, который в принципе является достаточно естественно молекулой, и ничего плохо о нем вообще-то сказать нельзя кроме того, что при избыточном употреблении он может вызывать диарею, послабление стула за счет осмотического действия.

***00:24:49***

Но, кстати, про него известны такие данные, что он препятствует развитию кариеса, и в общем-то как-то неплохо подкармливает нашу микробиоту желудочно-кишечного тракта толстого кишечника. Есть совсем, ну, то, что называется искусственными молекулами, например, (нрзб 00:25:08), сахарин, ацесульфам калия, много их различных. В отношении них много проведено различных исследований, и результаты неоднозначны, то есть есть определенные данные, которые наводят на мысли о том, что возможно их употребление ассоциировано опять же с инсулино-резистентностью, с атеросклерозом, с болезнью Альцгеймера, хотя в полной мере с достаточно…ну, в полной мере это не доказано, потому что если бы это было доказано, эти пищевые добавки были бы убраны с нашего рынка.

***00:25:43***

***Журналист:*** Угу, угу. Так…

***Берковская Марина:*** Самым модным сейчас считается стевия, потому что она вроде как натуральная. Да, она натуральная трава – стевия. Действительно трава. Это натурально, ну вот, трава стевия, но она, по сути дела, исходя из того, что это трава – это не значит, что она полезна, потому что, ну, марихуана – то же трава, да. Чтобы ввести пищевую добавку, надо…

***Закадровый голос:*** Так марихуана, в принципе, что, она вредная? Мне кажется, она тоже полезная.

***Берковская Марина:*** Ну, в качестве пищевой добавки мы же не используем марихуану, да, или стевию?

***Закадровый голос:*** Ну как же, ее использовали.

***Берковская Марина:*** Марихуану? В качестве пищевой добавки?

***Закадровый голос:*** Ну, раньше же конопляное производство было. Просто коноплю готовили.

Берковская Марина: Вот. Чтобы что-то…чтобы ввести на рынок пищевую добавку, надо ее зарегистрировать как пищевую добавку, то есть из стевии нужно приготовить стевиозид – экстракт стевии, вот, как сахарозаменитель – стевиозид.

***00:26:46***

Стевия не зарегистрирована как пищевая добавка. Стевиозид, то есть экстракт стевии, зарегистрирован как пищевая добавка. В общем-то пока ничего вредного мы о ней сказать не можем, не знаем ничего вредного о ней. Другое дело, что сам по себе стевиозид мало пригоден в качестве подсластителя. Он не очень вкусный, он горький, поэтому, как правило, стевию используют в качестве сахарозаменителя в смеси с другими сахарозаменителями, например, стевия, эритритол, сукралоза – очень популярные сахарозаменители, вместе, в качестве порошочка, или таблетки, или других какие-то смеси. Вообще, как правило, сахарозаменитель некалорийный используют в смеси почему? Потому что это позволяет добавить их в меньшем количестве и получить наиболее приемлемые органолептические свойства, ну, то есть минимальный привкус.

***00:27:40***

***Журналист:*** Расскажите, пожалуйста, ПП-десерты. Сейчас же очень модно эта тема, ПП. А что они туда добавляют? Ну, вот…

***Берковская Марина:*** Ну, а по-разному на самом-то деле. Как правило, в качестве подсластителя там какой-то сахарозаменитель, а какой – это на усмотрение производителя. Начиная от фруктозы и меда, что в принципе не является ПП, и заканчивая каким-то некалорийным подсластителем. А дальше, что они? Они его обезжиривают: вместо муки добавляют, например, клетчатку, или какую-то зерновую муку, но здесь в общем-то простор для фантазии очень обширный. Ну, вот вы пробовали когда-нибудь реальный настоящий ПП-десерт?

***Журналист:*** Да, мне не понравилось.

***Берковская Марина:*** Да, мне тоже.

***Журналист:*** Ну то есть мне там что-то, сникерс там…

***Берковская Марина:*** Ну, их много, всякие сейчас же муссы, там, кексы вот эти некалорийные. Вот, мне кажется, лучше съесть маленький кусочек настоящего чизкейка или пирожное, чем вот это вот.

***00:28:44***

***Журналист:*** Ну да. Я вот эти муссы беру то, что они там протеин берут.

***Берковская Марина:*** Либо протеин, либо какое-то пищевое волокно любое, ну, любую камедь какую-нибудь. Это в общем-то не факт, что это так сильно вредно. Понимаете, как, это не удовлетворяет потребность обычного человека в сладком, по большому счету, да, то есть это какая-то попытка самообмана, которая в итоге, в большинстве случаев все равно приведет к срыву.

***00:29:13***

***Журналист:*** Ага, я вас поняла. Ну, мы на все вопросы ответили. Спросили про все, что…ну и все.

***Берковская Марина:*** Спасибо.