

## ВРЕД И ПОЛЬЗА ВАРЕНЬЯ

**Ильдиярова В. В.**, студентка 4 курса факультет агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств  
**Научный руководитель – Мударисов Ф.А**  
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** варенье, витамины, фрукты, ягоды, влияние.*

*В данной статье рассказывается о вреде и пользе варенья. О влиянии на обмен веществ, на желудок, а также на зубы.*

### **Введение.**

Варенье со стародавних времен популярное в России лакомство - сваренные в меде, патоке или в наши дни - в сахарном сиропе ягоды и фрукты. В южных областях варенье варят также из зеленых орехов лепестков роз, шиповника, одуванчика. Практикуется и варенье из овощей - моркови, кабачков, тыквы, зеленых помидоров.

**Цель:** выявить пользу и вред варенья.

**Задача:** определить влияние на обмен веществ, желудок, зубы.

Варенье – одно из любимых натуральных лакомств в народе. Его относительно несложно готовить, для него всегда можно достать ингредиенты, и оно же не содержит никаких вредных химических добавок. По крайней мере, будучи приготовленным дома. Но варенье – это сладость. И многие любители кондитерских изделий подозревают, что при всей любви к этому лакомству сложно избежать вреда варенья, и злоупотреблять им не стоит.

### **Витамины.**

Витамин в варенье сохраняются, но не все. Большинство фруктов и ягод, из которых готовят варенье, славятся большими количествами бета-каротина (предшественника витамина А), аскорбиновой кислоты (витамина С), витаминов В1, В2, Е и РР. Из них бета-каротин и аскорбиновая кислота при воздействии высоких температур частично разрушаются. Поэтому в вареньях, которые кипятятся по несколько раз, этих

витаминов действительно мало. А вот витамины В1, В2, РР и Е являются достаточно термостабильными. Особенно – в кислых следах, каковыми являются и сами фрукты и ягоды, и варенье. И хоть небольшая часть их при кипячении также распадается, основное количество сохраняется, и польза варенья в виде этих витаминов все-таки существует.

### **Калорийность.**

Варенье достаточно калорийно. И это, конечно, вред для нашего организма. Общее количество калорий зависит от количества сахара, вносимого в блюдо. Сам по себе сахар содержит 370 ккал на 100 граммов, являясь достаточно калорийным продуктом. В это же время фрукты и ягоды содержат мало калорий – в среднем около 30-50 ккал на 100 граммов. Тогда при смешивании в равных пропорциях фруктов и сахара калорийность варенья составит около 200 ккал на 100 граммов. Будет сахара меньше – и калорийность, соответственно, уменьшится, а значит и вред варенья будет не таким страшным. Влияние на обмен веществ. Если организм здоров и нормально справляется с поступающими с пищей сахарами, то благодаря витаминам группы В варенье достаточно благотворно сказывается на состоянии организма. При уже имеющихся же нарушениях в виде сахарного диабета или ожирения варенье только усилит проявления заболеваний.

### **Влияние на зубы.**

Варенье содержит сахара, которые, оставаясь между зубами в виде тонкой плёнки, служат хорошей пищей для бактерий. А те, в свой черёд, выделяют разнообразные кислоты, разрушающие эмаль. Как результат того – кариес и разрушение зубов. Этого достаточно легко избежать, если привыкнуть кушать варенье (да и другие сладости) прямо перед чисткой зубов. Или старательно полоскать рот после трапезы. Тогда никакого вреда от сахара в варенье практически не будет.

### **Влияние кислого варенья на желудок.**

Всё зависит от состояния самого желудка. Если у едока есть проблемы, связанные с пониженной кислотностью желудка, то варенье тут только на пользу. Оно добавит свои кислоты и будет стимулировать выработку пищеварительного сока, повышая аппетит. Если же кислотность повышенная, а уже тем более – развивается язвенная болезнь – варенье противопоказано.

### **Сохранение клетчатки.**

При приготовлении клетчатка почти не видоизменяется. И потому, попадая в кишечник, стимулирует его работу и собирает на себя всякие вредные вещества. А параллельно – замедляет всасывание холестерина. Как результат, угроза атеросклероза действительно уменьшается.

### **Библиографический список:**

1. Зданович Л.И. Кулинарный словарь, 2001. - 398 с.
2. Состав продуктов. Потребителю. Полезные свойства. URL: <https://sostavproduktov.ru/potrebitelyu/poleznye-svoystva/varenie>

## **HARM AND BENEFITS OF JAM**

**Ildiyarova V. V.**

***Keywords:** jam, vitamins, fruits, berries, influence.*

*This article discusses the dangers and benefits of jam. About the effect on the metabolism, on the stomach, as well as on the teeth.*