 Кондитерские изделия

**Кондитерские изделия** — продукты питания с большим содержанием сахара, отличающиеся высокой калорийностью и усвояемостью.

Кондитерские изделия подразделяются на:

**Сахаристые кондитерские изделия.**

Изделия, содержащие не менее 20% сахара. Это шоколадные конфеты, безе, варенье, джем, повидло, грильяж, желе, зефир, пастила, конфеты, ирис, халва, лукум и другие восточные сладости, помадка, муссы, цукаты, шоколад, торты, мороженое,

**Мучные кондитерские изделия.**

Это изделия, содержащие в своём составе выпеченный полуфабрикат из муки и сахара, с содержанием муки в выпеченном полуфабрикате не менее 25 %. Это печенье, пироги, пряники, ватрушки, пончики, маффины, кексы, коврижки, вафли, ромовые бабы.

В качестве основного сырья для приготовления кондитерских изделий используются следующие виды продуктов: мука (как правило пшеничная, но возможно использование овсяной, рисовой), мед, сахар, фрукты и ягоды, крахмал, пищевые кислоты, желирующие вещества, вкусовые и ароматические добавки, пищевые красители и разрыхлители.

Высокое содержание углеводов, белков и жиров, а также полиненасыщенных жирных кислот и некоторых витаминов, обусловливает значительную ценность кондитерских изделий. Ввиду их лёгкой усвояемости и возможности длительного хранения (за исключением некоторых скоропортящихся видов, как, например, изделия с кремами – торты, пирожные) могут использоваться для быстрого получения необходимых калорий  при высокой физической нагрузке (например, в походных условиях).

Многие кондитерские изделия, предназначенные для детского питания, специально подвергаются витаминизации путём добавления экстрактов натуральных фруктов и овощей или витаминных препаратов.

Однако, чрезмерное употребление кондитерских изделий может неприятно сказываться на здоровье человека. Приятный вкус в сочетании с высокой калорийностью может привести к развитию ожирения, а сахара, содержащиеся в кондитерских изделиях, повредить эмаль зубов и привести к развитию кариеса.

При предрасположенности к сахарному диабету 2-го типа употребление большого количества сладостей может привести к развитию данного заболевания.  Следует ограничить или вовсе отказаться от потребление кондитерских изделий при недостаточной физической нагрузке, малоподвижном образе жизни, а также при болезнях желчного пузыря, печени эндокринных заболеваниях, колите, атеросклерозе, панкреатите.

Помимо высокой калорийности, некоторые кондитерские изделия (например, изделия с кремами) представляет собой прекрасную среду для размножения микробов и особенно — стафилококков. Из-за экономии денежных средств, многие производители при приготовлении кондитерских изделий используют ингредиенты низкого качества. Чтобы избежать покупки некачественного товара, кондитерские изделия не следует покупать у уличных торговцев или в неупакованном виде. Перед покупкой надо внимательно изучить этикетку, особенно состав продукта, срок его годности, условия его хранения, данные о производителе.

*Источник:*

*http://cgon.rospotrebnadzor.ru/*