

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР АТОМНОЙ ЭНЕРГИИ

214000, г. Смоленск, ул. Пржевальского, 4; тел. (4812) 68-30-85

[www.smolensk.myatom.ru](http://www.smolensk.myatom.ru) e-mail: smolensk@myatom.ru

**«Научный холодильник»: в Смоленске рассказали о фитнес еде**

Очередной выпуск научно-популярного ток-шоу о еде «Научный холодильник» прошёл 29 сентября в кофейне «Вечером стулья».

Всех, кому интересен научный подход к еде, Информационный центр по атомной энергии (ИЦАЭ) Смоленска пригласил поговорить о вкусной и здоровой пище.

О том, как питались наши предки, насколько здоровой была пища, употребляемая в разные эпохи на всех континентах, рассказал кандидат исторических наук Демьян Валуев. По его утверждению, предки человека изначально были охотниками, поэтому ели мясо. Затем, с появлением земледелия, стала формироваться и индустрия питания: развивалось садоводство, огромную роль играл хлеб.

«Существует миф, что в средние века продукты обильно солили и перчили, чтобы они не портились. Однако именно в это время появляются подобия холодильника и морозильника, где хранили скоропортящиеся продукты», – рассказал учёный.

Когда стало расти городское население, появилась еда, которую мы сейчас называем фастфуд. И тогда же появляется производство здоровой пищи. «Главная задача человечества – выживание, которое базируется на здоровом питании, а оно, в свою очередь, приходит только опытным путём, благодаря чему мы живы», – убеждён Демьян Валуев.

Как взаимосвязаны еда, наука и общество, зрители узнали от химика, флейвориста Сергея Белкова, который рассказал «сладкие истории». «Страхи вокруг подсластителей – всего лишь недостаток информации, – убеждён эксперт. – Наука доказала, что полные люди склонны употреблять больше подсластителей, но сами подсластители на вес не влияют».

Более того, по словам химика, сахар в чистом виде не несёт в себе ничего, кроме лишних калорий, но с точки зрения токсичности он не имеет никакого вреда.

Развенчал технолог и миф о пальмовом масле: «Использование пальмового масла – огромное достижение пищевой промышленности и прекрасная замена трансжиров».

О вкусном и полезном смоленском лакомстве – конфектах – рассказал Алексей Небылицын. Зрители узнали, что конфекты были популярны у всех российских правителей, начиная с Екатерины II. «Конфекты – это фрукты, залитые сиропом. Их ещё называли сухим вареньем. Считалось, что оно может продлить молодость и исцелить от недугов», – рассказал Алексей.

Специально для «Научного холодильника» он рассказал о технологии приготовления конфект и раскрыл некоторые секреты. Убедиться в том, что это действительно вкусные и полезные сладости, гости ток-шоу смогли, продегустировав продукт.

По традиции, авторы самых интересных вопросов получили в подарок от ИЦАЭ Смоленска научно-популярные книги-бестселлеры.

«Научный холодильник» – это ток-шоу сети ИЦАЭ о еде, на котором эксперты рассказывают об определённом продукте питания или национальной кухне.















