

Чипсы относятся к ультрапереработанным продуктам с высокой энергетической плотностью и значительным содержанием соли и жиров. В 100 г продукта в среднем содержится около 500–550 ккал, 30–35 г жира и 1,5–2 г соли. При этом основной риск для здоровья связан не столько с картофелем, сколько со способом приготовления и составом продукта. Екатерина Шитова, ведущий врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК, рассказала, сколько чипсов можно есть без существенного вреда для здоровья, могут ли они вызвать гастрит и почему домашние чипсы не всегда безопаснее магазинных.

При промышленном производстве картофельных чипсов используется высокотемпературная обработка. При температурах выше 180 °C в продукте активно образуется акриламид — вещество, которое Международное агентство по изучению рака относит к вероятным канцерогенам. Регулярное поступление больших количеств акриламида также связывают с изменениями маркеров воспаления.

Еще одна проблема чипсов — высокое содержание соли. Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым употреблять не более 5 г соли в сутки, при этом обычная пачка чипсов может обеспечить до половины этого количества всего за один перекус. Регулярное превышение рекомендуемой нормы соли связано с повышением риска артериальной гипертензии.

Дополнительную нагрузку создает большое количество жиров, в том числе насыщенных, а в некоторых продуктах — и трансжиров. Их регулярное избыточное потребление способствует набору веса, ухудшению липидного профиля и повышению риска инсулинорезистентности.

При этом одна порция чипсов сама по себе не способна вызвать гастрит у здорового человека. Гастрит представляет собой воспалительный процесс слизистой оболочки желудка и чаще связан с инфекцией *Helicobacter pylori*, приёмом некоторых лекарственных препаратов, в частности НПВС, употреблением алкоголя и другими факторами. Однако жирная, солёная и хрустящая пища может замедлять опорожнение

желудка, стимулировать кислотообразование и провоцировать тяжесть, изжогу, тошноту и другие симптомы диспепсии, особенно при уже имеющихся заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Для здорового взрослого человека разумной порцией можно считать около 20–30 г чипсов — примерно две небольшие горсти — и употреблять их не чаще 1–2 раз в неделю. Такая порция содержит около 100–160 ккал и 0,3–0,6 г соли. Ежедневное употребление даже небольших пачек может быстро привести к избытку соли и калорий, а также вытеснять из рациона продукты с большей пищевой ценностью. Людям с артериальной гипертензией, избыточным весом и заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также детям употребление чипсов рекомендуется максимально ограничивать.

Домашние чипсы, приготовленные во фритюре, также нельзя автоматически считать более полезными. При промышленном производстве контролируются температура обработки, качество масла и содержание акриламида. При домашней жарке сложнее контролировать температуру и продолжительность приготовления, поэтому при сильном подрумянивании количество акриламида может увеличиваться. При этом домашнее приготовление позволяет самостоятельно выбирать масло и контролировать количество соли.

Более щадящим способом приготовления может стать запекание в духовке или аэрогриле при температуре до 175–180 °С с небольшим количеством масла и без сильного потемнения продукта. Однако даже в этом случае чипсы остаются скорее лакомством, чем продуктом для регулярного рациона. Основу ежедневного питания должны составлять овощи и фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые, рыба и орехи. На фоне сбалансированного рациона небольшая порция чипсов время от времени не представляет существенной угрозы для здоровья.

«Чипсы не относятся к продуктам, которые необходимо полностью исключать из рациона здоровому человеку, но важно соблюдать умеренность. Основная проблема возникает при регулярном употреблении: небольшая пачка может содержать значительное количество соли, жира и калорий, при этом практически не обеспечивая организм необходимыми питательными веществами. Поэтому оптимальный подход — воспринимать чипсы именно как редкое лакомство. Если хочется приготовить их дома, лучше выбрать запекание или аэрогриль, использовать минимум масла и не допускать сильного потемнения ломтиков», — Екатерина Шитова, ведущий врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования