

Почему сладости могут быть опасны для здоровья?

«Сахар необходим для мозга», «Сахар – сладкая смерть». Интернет переполняют противоречивые утверждения, в которых сложно разобраться. В этой статье мы расскажем правду о сахаре, основываясь на научных данных. Почему сладости опасны для здоровья? В каких продуктах содержится «скрытый» сахар и на что его можно заменить? Читайте ответы на вопросы! **Что такое сахар?**

Сахара, или сахариды – краткое общее название для всех простых углеводов. Они присутствуют в пищевых продуктах или образуются в организме после переработки сложных углеводов (полисахаридов, крахмала).

К простым углеводам относятся:

Сахароза – из нее целиком состоит сахар, который производится из сахарного тростника и сахарной свеклы.

Глюкоза – виноградный сахар, декстроза. Встречается во фруктах и овощах (тыква, морковь), ягодах, меде и соцветиях растений. В промышленности ее получают из крахмала.

Фруктоза – фруктовый сахар. Содержится во фруктах и меде. Слаще сахарозы и глюкозы. Компонент почти всех кондитерских изделий, переработанных продуктов, полуфабрикатов.

Галактоза – часть молочного сахара (лактозы). Содержится в молоке. Менее сладкая, чем обычный сахар.

Мальтоза – солодовый сахар. Получают из проросших зерен (солода) ячменя, ржи, других зерновых. Наличествует в томатах, в пыльце и нектаре ряда растений.

Иными словами, сахар – это не только сахарный песок или рафинад, но и ряд других веществ, содержащихся в меде, фруктах, овощах, злаках и даже молоке.

Природные и добавленные сахара

Все сахара, которые поступают в организм с пищей, можно поделить на две большие группы – природные (содержащиеся в необработанных пищевых продуктах) и добавленные в процессе переработки (промышленной или домашней).

Всемирная организация здравоохранения использует термин «свободные сахара»: помимо добавленных к ним относятся сахара, естественно содержащиеся в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков.

Какой сахар вреден для здоровья?

Все сахара, вне зависимости от своего источника, действуют на организм одинаково. В умеренных дозах сахар полезен и даже необходим. Вреден именно избыток сахара: он вызывает ожирение, кариес, диабет второго типа и другие заболевания.

Необходимую для нормальной деятельности организма норму сахара нужно получать из природных источников сахара: овощей, фруктов, круп, молока, орехов. Ведь в них кроме сахаров содержатся растительные белки, клетчатка, витамины и микроэлементы, от нехватки которых возникают хронические заболевания.

Природные источники, как правило, содержат меньше сахара. Например, в чашке свежей клубники будет 7 г сахара, а пакетик с фруктовыми закусками со вкусом клубники – целых 11 г.

А вот свободные сахара – лишние. Они не содержат ничего, кроме пустых калорий. Поэтому ВОЗ призывает ограничить их употребление.

Каковы ограничения сахара в рационе?

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать долю свободных сахаров до 10% от общей калорийности рациона («мягкая» норма). При среднем рационе в 2000 ккал это 50 г сахара, или 2 стакана сока, или 4 маленьких баночки сладкого йогурта. Эту норму смело можно уменьшить еще в два раза.

Почему иногда ограничивают природные сахара?

В некоторых фруктах (виноград, тропические фрукты, включая бананы) содержание сахаров слишком высокое, поэтому их избыточное употребление может быть вредно, если у вас уже есть склонность к избытку сахара в крови. Если ее нет, есть сладкие тропические фрукты можно есть – конечно, в разумных пределах.

В каких продуктах содержится добавленный сахар?

Основными источниками свободных сахаров являются кондитерские изделия, конфеты, сладкие и алкогольные напитки, подслащенные молочные продукты, хлопья и мюсли, изделия из переработанного мяса. Подробнее о продуктах, содержащих большое количество свободных (добавленных) сахаров, можно [прочитать здесь](#).

Часто сахар присутствует в продуктах, которые не считаются сладкими – хлеб, соусы, фаст-фуд, молочные продукты и т. д. Чтобы точно узнать, есть ли в составе продукта сахар, необходимо тщательно изучить его этикетку.

В промышленном производстве часто используются сахароза, фруктоза, глюкоза, глюкозный и другие сиропы, ячменный солод, декстрин, декстроза, лактоза, мальтоза – на этикетке могут встретиться именно эти названия.

Существует ли зависимость от сахара?

Сладкая пища может воздействовать на организм как наркотик, так как ее употребление стимулирует мозговые процессы, вызывающие чувство удовольствия и вознаграждения. Кроме того, при употреблении сладкой пищи возникает перепад уровня глюкозы в крови: сначала концентрация увеличивается, а потом резко падает, вызывая усталость и головную боль. Это может вызвать желание съесть ещё сладкого, чтобы снять неприятные симптомы и улучшить самочувствие.

Отказывайтесь от излишков сахара постепенно, чтобы не вызвать стресс. Меньше кладите сахара в чай или кофе, ешьте меньше сладкой выпечки и конфет. Вместо сладких напитков пейте морсы или компоты, которые приготовите сами без сахара. Сокращайте количество переработанных продуктов в рационе. Не забывайте есть сложные углеводы.

Использовать ли заменители сахара?

Сахарозаменители – вещества со сладким вкусом, но с низкой или нулевой калорийностью. Подслащивать ими пищу следует с осторожностью, так как влияние сахарозаменителей на организм изучено слабо, международные или национальные рекомендации по их употреблению отсутствуют.

Под данным исследований, злоупотребление такими популярными подсластителями, как аспартам, сахарин и сукралоза, негативно влияет на почки, а в дальней перспективе может привести к увеличению веса, повышению артериального давления, риску развития диабета 2 типа, метаболического синдрома, сердечных приступов и инсульта. Ряд исследователей утверждает, что использование подсластителей ведет к неконтролируемому росту аппетита, повышению уровня сахара в крови, угнетающе действует на кишечный микробиом.

Как можно ограничить потребление сахара?

- Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, есть свежие или замороженные фрукты, ягоды, орехи.
- Утолять жажду чистой водой, а не сладкими напитками и соками.
- Класть минимум сахара при приготовлении пищи.
- Заменить белый хлеб черным или серым, рафинированные крупы (белый рис, манная, кукурузная) цельнозерновыми (гречневая, полтавская, ячневая, перловая).
- Ограничить употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград).
- Отказаться от фабричных соусов.
- Есть меньше переработанных продуктов и полуфабрикатов.

- Изучать состав продуктов на этикетках.

- Разнообразный сбалансированный рацион – ключ к отказу от регулярных сладостей, содержащих добавленные сахара!

Больше статей о [здоровом питании](#) .