

Сахар

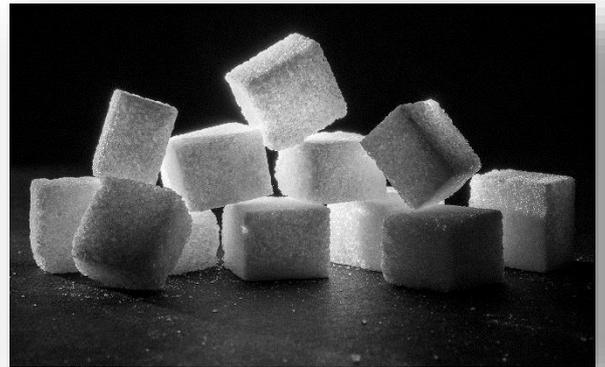


Сахар относится к одним из самых популярных продуктов питания. Его чаще используют в качестве добавки в различные блюда, а не как самостоятельный продукт. Люди почти в каждом приёме пищи (не считая намеренных отказов) употребляют его.

Сахар — идеальный источник энергии, он необходим для нормальной работы мозга, мышц. Сахар можно

использовать для контроля температуры замерзания и кристаллизации мороженого, температуры кипения при изготовлении конфет, для микробной ферментации и производства солений и дрожжевого хлеба. Также сахар может предотвращать рост микроорганизмов, сохраняя тем самым продукты и контролируя их порчу. Без сахара ухудшается кровоснабжение головного и спинного мозга. Его недостаток в питании может приводить к слабости, головокружению, сонливости, снижению интеллектуальных способностей.

Доказано, что кусочек сладости помогает легче переносить стресс. Инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, стимулирует выработку серотонина — «гормона счастья». Однако увлекаться таким антидепрессантом не стоит, чтобы не выработать зависимость.



Главное, что нужно помнить: для нашего здоровья вреден не сам сахар, а его избыточное количество.

1. Вызывает ожирение

Повышенный уровень употребления сахара и сладких газированных напитков – главный фактор риска развития данного заболевания.

2. Способствует развитию болезней сердца и сосудов

Наибольший риск сахара представляют для стенок артерий. Они инициируют формирование атеросклеротических бляшек, приводящих к частичному или полному стенозу («закупорке») сосудов. Именно так и развиваются ишемическая болезнь сердца, хроническая ишемия головного мозга, а также инсульт и инфаркт миокарда.

4. Способствует развитию сахарного диабета II типа

При длительном употреблении простых сахаров снижается чувствительность периферических тканей (мышечной и жировой) к инсулину, который заставляет клетки поглощать глюкозу из крови.

5. Повышает риск развития рака

При неправильном пищевом поведении повышается вероятность манифестации опухолей следующих органов: пищевода, плевральных листков, тонкого кишечника, эндометрия.

7. Ускоряет старение кожи

Как утверждают немецкие учёные, простые сахара вызывают окисление белков, что приводит к образованию конечных продуктов гликирования. Подобные вещества заставляют кожу стареть быстрее, а волосы – выпадать.

Таким образом, чтобы избежать проблем со своим здоровьем, лучше всего по максимуму исключить сахар из рациона. Но убирать сахар из рациона на все 100% не нужно, так как натуральный сахар в малых дозах человеческому организму необходим для нормального функционирования.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.
Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.

