

Роспотребнадзор напоминает, что во фруктах, овощах и молочных продуктах тоже содержатся свои сахара, при этом они, как правило, не представляют угрозы. Это связано с тем, что углеводы естественного происхождения, как правило, невозможно поглощать в больших количествах. Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами, поэтому имеют низкую энергетическую плотность. Лактоза (молочный сахар) вредна только для аллергиков.

Потребление сахара в России в полтора раза ниже чем в США, на 11% выше, чем в Германии, и вдвое выше, чем в Японии. В среднем один россиянин съедает 107 г в сутки или 39 кг в год. Значительная часть сахаров, потребляемых сегодня, содержится в переработанных пищевых продуктах, которые обычно не считаются сладостями. Например, в 1 столовой ложке кетчупа содержится примерно 4 грамма (около 1 чайной ложки) свободных сахаров. Одна банка подслащенного сахаром газированного напитка, содержит до 40 граммов (около 10 чайных ложек) свободных сахаров.

Исследования показывают, что дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков с большей вероятностью страдают избыточным весом или ожирением, чем дети, мало потребляющие сахаросодержащих напитков.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым и детям сократить ежедневное потребление свободных сахаров до менее чем 10% от своего суммарного энергопотребления. Дальнейшее сокращение до менее чем 5% или примерно 25 граммов (6 чайных ложек) в день принесет дополнительную пользу для здоровья. Потребление свободных сахаров на уровне менее 10% от суммарного энергопотребления ослабляет риск избыточного веса, ожирения и кариеса и других неинфекционных заболеваний.

Организации по охране здоровья настоятельно советуют ограничить употребление сахара, как в чистом виде, так и в составе кондитерских изделий, сладких напитков, подслащенных продуктов (йогуртов, творожных масс и т. п.), а также естественного сахара в составе меда, сиропов и фруктовых соков. Однако эти рекомендации не распространяются на естественный сахар в составе цельных фруктов.

Самый простой способ избежать скрытого сахара в продуктах – внимательно проверять количество калорий и изучать состав. Кроме того, необходимо как можно реже питаться

готовой едой и полуфабрикатами. Стоит помнить, что для чтобы скрыть наличие сахара в продукте, на этикетке указывают эквивалентные ему ингредиенты: ячменный солод, кукурузный подсластитель, кристаллическая фруктоза, мальтодекстрин; мальтоза и др.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА, 8 800 555 49 43

О САХАРЕ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

СКОЛЬКО МЫ ЕДИМ САХАРА
107 г в сутки или 39 кг в год на человека

В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ САХАР
1 столовая ложка кетчупа - 4 грамма (около 1 чайной ложки) сахара
1 банка сладкой газировки - до 40 граммов (около 10 чайных ложек) сахара

ПОЧЕМУ САХАР ВРЕДЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ
Дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков чаще страдают избыточным весом или ожирением

СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ САХАРА
Менее 10% от суммарного энергопотребления

ЧТО ТАКОЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ САХАР
Естественный сахар содержится в цельных фруктах
Естественный сахар есть в овощах и молочных продуктах, но он не представляет угрозы для здоровья человека
Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами и имеют низкую энергетическую плотность

КАК ИЗБЕЖАТЬ СКРЫТОГО САХАРА В ПРОДУКТАХ

- внимательно читайте этикетку
- обращайте внимание на калорийность
- как можно реже питайтесь готовой едой и полуфабрикатами

ЭКВИВАЛЕНТНЫЕ САХАРУ ИНГРЕДИЕНТЫ В ПРОДУКТАХ

- ячменный солод
- кукурузный подсластитель
- кристаллическая фруктоза
- мальтодекстрин
- мальтоза

Подробнее на www.rosconsum.ru

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции. □ □ □ □

Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале ["Здоровое питание"](#)