

Что такое сахар? Сахароза — это простой углевод, состоящий из глюкозы и фруктозы высокой степени очистки, который получен искусственным путем.

Тысячелетиями люди получали углеводы из природных источников: ягод, фруктов, круп. Они содержат в себе ценные витамины, минералы и клетчатку.

Последние десятилетия мы стали активно употреблять рафинированные продукты, в том числе сахар. Эволюция человеческого организма развивается намного медленнее пищевых технологий. Мы просто не способны усвоить чрезмерное количество сахара без вреда для здоровья.

Сахар влияет на наш мозг, психику и может вызвать зависимость сравнимую с наркотической. В процессе поедания сладкого в организме выделяется большое количество дофамина и опиоидов, происходят нейрохимические изменения, которые очень похожи на изменения при употреблении наркотиков.

В стремлении похудеть (или ограничить количество сахара для здоровья) люди отказываются от тортиков, булочек и конфеток. Правильно, конечно, но недостаточно. Дело в том, что есть огромное количество неочевидных продуктов, которые также содержат очень много сахара. Сегодня о них:

- каши, мюсли, сухие завтраки;
- энергетические батончики, включая протеиновые;
- сухофрукты и батончики из сухофруктов;
- мед;
- рис
- макароны;
- пакетированные соки;
- алкоголь;
- чипсы и другие подобные снеки.

На самом деле, ошибочно полагать, что натуральные фруктозные подсластители намного лучше сахара. Фруктоза перерабатывается только печенью и образует большое

количество жира, а также мочевой кислоты. Для сравнения: из 120 килокалорий глюкозы, всего 1 килокалория остается в виде жира, а из фруктозы — 40 килокалорий.

Единственное преимущество натуральных нерафинированных подсластителей, таких как мед, сироп топинамбура и финиковая паста — это то, что они сохраняют в себе небольшое количество микронутриентов. Однако злоупотреблять ими не стоит.

Можно сделать один единственный вывод, что белый сахар не приносит никакой пользы человеческому организму, только один вред. Поэтому важно исключить его или минимизировать в своем рационе, чтобы прожить здоровую и полноценную жизнь. Это был один из принципов биохакинга, который направлен на продление жизни и улучшение организма человека.

Последствиями чрезмерного потребления сахара может быть:

- инсулиновая резистентность - когда мы употребляем в пищу сахар или продукты с высоким содержанием сахаров, происходит резкое повышение глюкозы в крови. В ответ на это поджелудочная железа вырабатывает пропорционально большое количество инсулина, который увеличивает проницаемость клеточных мембран для глюкозы и преобразовывает ее в триглицериды. Регулярные скачки глюкозы вызывают такой синдром, как инсулинорезистентность: клеточные мембраны перестают реагировать на инсулин и больше не могут брать глюкозу для питания. В результате поджелудочная железа производит еще больше инсулина, чтобы помочь глюкозе попасть в клетку. Такие изменения со временем могут способствовать появлению диабета, синдрома резистентности, заболеваний сердца.

- снижение жизненной энергии - наверняка вы ощущали после поедания торга или пиццы небольшую усталость, начинало клонить в сон и хотелось ненадолго вздремнуть. Это так глюкоза влияет на наш организм, подавляя бодрость и энергию.

- преждевременное старение кожи - помимо заболеваний и зависимости сахар также провоцирует снижение коллагена и эластина, которые отвечают за упругость кожи. В результате негативного воздействия сладкого на организм человека кожа становится тусклой, появляются морщины, снижается эластичность.

- увеличение аппетита - еда с большим содержанием фруктозы подавляет гормон, отвечающий за ощущение сытости, таким образом, вы съедаете больше положенного. Перекусы сладким и углеводным не насытят вас надолго, через час вам захочется опять что-нибудь съесть.

- лишний вес - этот пункт, как следствие предыдущего. Вы никогда не наедитесь жирной или сладкой едой, чувство сытости продлится максимум час, после чего вы опять захотите что-то съесть. Регулярное поедание приведет к набору лишнего веса и

проблемам здоровья, которые очень тяжело будет исправить.

Как снизить потребление сахара

1. Исключить из рациона рафинированный сахар;
2. Отказаться от сладких напитков с добавлением сахара, в пользу воды или натуральных соков;
3. Отказаться от сладостей, в том числе сладкие батончики, пирожные, торты, шоколад, печенье, в пользу фруктов;
4. Выбирать продукты с более низким содержанием сахара, такие как соусы, горчица, консервы и т.д.;
5. Использовать вместо сахара в качестве подсластителя ягоды фруктов, сухофрукты в каши, выпечку и десерты.

Чем заменить сахар?

Современные технологии открывают широкие возможности использования сахарозаменителей в производстве полезных продуктов для здорового питания.

- Сорбитол, или сорбит, - растительный заменитель сахара. Впервые был получен из рябины, что и определило его название - с французского аlesorb переводится как «рябина». Калорийность сорбитола на 60% ниже сахара, поэтому его часто используют при производстве диетических продуктов и напитков. Для усвоения организмом сорбитол не требует расхода микроэлементов.

- Аспартам - безопасный искусственный подсластитель. Для изучения аспартама

проведено более 100 государственных научных исследований, что делает его одним из наиболее тщательно проверенных пищевых ингредиентов в мире. Калорийность аспартама равна сахару, а вот уровень сладости в 180-200 раз выше, и ощущение сладкого вкуса значительно дольше.

- Полидекстроза - растворимая пребиотическая клетчатка. Состоит из глюкозы, сорбита и лимонной кислоты. Применяется в пищевых производствах 60 стран в качестве заменителя сахара и жира, а также снижения калорийности. Повышает питательную ценность и органолептические качества хлебобулочных и кондитерских изделий, мясных и молочных продуктов, соусов и приправ. Является источником медленных углеводов для продуктов спортивного питания.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-100-0000

СКОЛЬКО МЫ ПОТРЕБЛЯЕМ
107 г в сутки или 107 г/ДЕНЬ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ
1 столовая ложка
1 банка сладкой газировки
сахара

ПОЧЕМУ САХАР
Дети с максимальным потреблением
страдают избыточным весом

СКОЛЬКО МОЖНО
Менее 10% от суточной калорийности