

САХАР - ЭТО ВКУСНОЕ ЗЛО



Гродненский зональный ЦГЭ

САХАР - это рафинированный продукт, представляет собой простой углевод-сахароза.

Сахар может быть естественным, добавленным и скрытым. Естественный сахар содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах, молочных продуктах и др. Добавленный сахар (свободный) - сахар, который человек самостоятельно добавляет в продукты питания, блюда, напитки.

Скрытый сахар - тот, который добавляется в продукты питания для улучшения вкуса, но не всегда указывается на этикетке (он может присутствовать в составе не только в виде сахарозы, но и в виде мальтозы, патоки, меда, сиропа и др.), например, в кетчупах, соусах.

ПОЛЬЗА САХАРА

- + Обеспечивает нормальную работу мозга
- + Повышает работоспособность
- + Поднимает настроение
- + Обеспечивает организм энергией (сахар достаточно быстро расщепляется в ЖКТ на глюкозу и фруктозу, которые всасываются в кровь)
- + Дефицит сахара в организме может вызвать раздражение, стать причиной головокружений и сильных головных болей

ЧЕМ ОПАСЕН ИЗБЫТОК САХАРА В РАЦИОНЕ?

- Вытесняет ценные микроэлементы: хром, железо, кальций, фосфор.
- Создает в организме дефицит витаминов А, С, В1, В12, фолиевой кислоты.
- Повышает уровень холестерина и триглицеридов, приводя к развитию атеросклероза.
- Повышает «износ» поджелудочной железы.
- Ускоряет развитие болезней десен, кариеса, дисбактериоза кишечника - способствует накоплению жира в организме, что ведет к возникновению избыточной массы тела и ожирению, сахарному диабету.
- Снижает иммунитет, раздражает слизистую желудка.
- Подавляет работу иммунной системы.
- Ускоряет процесс старения организма.
- Ухудшает внешний вид: является одной из причин кожных заболеваний.
- Сахар-наркотик: вызывает привыкание и зависимость.



СКОЛЬКО НУЖНО САХАРА?

Определена суточная безопасная норма потребления сахара с учетом содержания его в продуктах питания и напитках.

Для лиц, не страдающих ожирением и сахарным диабетом, максимальное количество сахара составляет:

Старше 15 лет	не более 50 гр. в сутки (6 ч.л.);
Для детей 10-15 лет	не более 30 гр. в сутки (3-4 ч.л.);
Для детей 5-10 лет	не более 10-20 гр. в сутки (1-2 ч.л.).

САХАР НЕ СОДЕРЖИТ В СВОЕМ СОСТАВЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ОРГАНИЗМУ (ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ), А ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ЛИШНИХ КАЛЛОРИЙ

Фруктоза - тоже сахар,

поэтому диетологи советуют съедать не больше 3-4 фруктов в день

	15-35г* Мороженое		10-14г* Йогурт с наполнителем		До 30г* Мюсли, хлопья, фрукты
	10г* Газировка		10-15г* Сок		20-40г* Торт

Оптимальное количество фруктозы и сахара в день:

*детям - максимум 40г. | *женщинам - 55г. | *мужчинам - 70г.

СТРАТЕГИЯ БЕЗОПАСНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА:

- ✓ Старайтесь не использовать добавленный (свободный) сахар в своем рационе.
- ✓ Получайте сахар преимущественно из овощей и фруктов, ягод.
- ✓ Исключите из рациона нектары, соки, содержащие большое количество сахара. (1 стакан сока содержит 5 ч.л. сахара), лучше готовьте свежевыжатые фруктовые соки, разбавляя их 1:1 водой.
- ✓ Внимательно читайте этикетки и, по возможности, покупайте те продукты, на которых указано «с низким содержанием сахара».
- ✓ Не употребляйте больше 50 г сахара в день (6 ч.л.), в том числе сахар, содержащийся в меде, варенье, кондитерских изделиях, йогуртах, хлебобулочных изделиях, десертах, цукатах.
- ✓ Перестаньте добавлять сахар к продуктам, в состав которых он не входит: чай, кофе, каши, творог и т.п.
- ✓ В чай вместо сахара можно добавить 1-2 ч.л. меда или варенья.
- ✓ Старайтесь избегать употребления кондитерских изделий, сдобной выпечки, манной крупы. Отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу, крупам, макаронам из твердых сортов пшеницы.
- ✓ Если Вы не можете отказаться от конфет и шоколада, то отдавайте предпочтение тем, которые содержат не менее 75% какао, т.е. изделиям из горького шоколада.
- ✓ Ограничьте употребление сахарозаменителей, они снижают запасы хрома в организме, а это усиливает тягу к сладкому.
- ✓ Следите за уровнем сахара в крови. Старайтесь выбирать продукты с низким и средним гликемическим индексом.

ОГРАНИЧЕНИЕ САХАРА В РАЦИОНЕ - ЭТО ПУТЬ К УЛУЧШЕНИЮ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Автор: врач-валеолог Копач И.В. 2020г. 200 ЭКЗ.