

Сахар: польза и вред.



Сахар любят как дети, так и взрослые. Этот продукт был завезен из Европы 150 лет назад. Если раньше сахар можно было купить только в аптеках и потратить на это большую сумму денег, то сейчас в магазинах он представлен в неограниченном количестве. С детства нас приучили пить чай с несколькими ложками сахара. Разберемся, насколько это вредно и какое количество сахара. Изначально сахар изготавливали из сладкого сока сахарного тростника. Затем научились добывать из сахарной свеклы. Сегодня около 40% изготавливается из свеклы, а около 60% - из тростника. Но если даже вы не употребляете сахар в чистом виде, он попадает в организм через множество продуктов: выпечку, шоколад, хлеб, йогурты, фрукты и даже колбасу.



Полезьа сахара

Сахар — хороший источник энергии, это важно для нормального функционирования работы мозга и мышц. Недостаточное употребление сахара ухудшает кровоснабжение головного и спинного мозга, приводит к слабости, головокружению, сонливости и снижению интеллектуальных способностей.

Сахар облегчает протекание стресса. Инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой, стимулирует выработку серотонина, то есть «гормона счастья». Но не стоит злоупотреблять им, так как [ученые из Германии выявили](#), что это мнимое ощущение счастья.

Вред сахара

Сахар оказывает негативное влияние при **жировой дистрофии печени**, которую до недавнего времени связывали только с алкоголизмом, в последние годы объясняют также чрезмерным употреблением сахара. Главными виновниками считают сладкие напитки: газированные воды, промышленные соки. Фруктоза из этих напитков слишком быстро усваивается, но в таком объеме глюкоза организму не нужна, и она ускоренными темпами складывается в виде жировых капель в печеночных клетках.

Повышенное кровяное давление, высокий уровень плохого холестерина — эти явления могут быть вызваны большими дозами поступающего в организм сахара. Большое количество глюкозы затрудняет ее усвоение и способствует ее накоплению в крови. Из-за этого страдают сосуды. Холестериновые скопления постепенно делают сосуды менее эластичными, затрудняют кровоток и могут стать причиной закупорки, что чревато многими патологиями от гипертонии до тромбоза, инфаркта и инсульта. Высокое давление, связанное с плохим кровообращением и неудовлетворительным состоянием сосудов, само по себе представляет значительную опасность для сердца

Сахар оказывает плохое влияние на **состояние зубов**. В полости рта существует множество различных микроорганизмов, которым в качестве питания необходим сахар. Они перерабатывают его в кислоты, разрушающие зубную эмаль, вызывают развитие кариеса.

Что будет с организмом, если отказаться от сахара?

- **Реже будете болеть.** Высокая концентрация сахара вызывает хронические воспаления, которые ослабляют любой организм, увеличивая шансы подхватить простудные заболевания.
- **Избавитесь от лишних килограммов.** Даже сократив употребление сахара, можно быстро скинуть лишний вес. Замените сахар на полезные продукты — вес будет стабильным и образование жировых отложений прекратится.
- **Сохраните здоровые зубы.** Сладкое разрушает зубную эмаль, приводит к механическим повреждениям зубов, болезням десен. Перестав есть сладкое, вы избавитесь от этих проблем. У вас будет свежее дыхание изо рта, так как сахар подпитывает неприятный запах.
- **Будете спать здоровым сном.** Сладкое перед сном вызывает выброс гормона кортизола, который не дает быстро уснуть. Отсутствие сахара сделает сон спокойным и крепким.
- **Избавитесь от акне.** При отказе от сахара акне и воспаления на коже значительно уменьшатся.
- **Улучшите память.** Большое количество сахара мешает работе клеток мозга, поэтому при сокращении употребления сладкого у вас будет хорошая память, острый и быстрый ум.
- **Улучшите пищеварение.** Сахар провоцирует разрушение защитного слоя слизистой кишечника. Отказ от сахара избавит вас от метеоризма, воспалительных заболеваний кишечника.

- **Сократите риск развития болезни Альцгеймера.** Нейротрофический фактор мозга помогает формировать связи и создавать новые воспоминания. Ослабление действия этого вещества связано с большим количеством употребления сахара.

Если вы решили отказаться от сахара, то важно понимать: мы потребляем большое количество «[скрытого сахара](#)» (кетчуп, майонез, колбасные изделия, каши, обезжиренный йогурт, творог, пиво и т. д.), в любом случае в организм он будет поступать. Если вы решили заменить сахар на более полезный вариант, то лучше рассмотреть мед, кленовый сироп, сироп из топинамбура, мальтозную патоку, траву стевию. Они дольше усваиваются и не вызывают резкого повышения уровня сахара в крови.

ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

