

# Сахар и соль: польза или вред?



**Польза сахара:** Поступая в организм, сахар расщепляется на глюкозу и фруктозу. Глюкоза?—это источник энергии для нашего организма, которая затрачивается на различные физиологические процессы. Кроме того, глюкоза повышает антитоксическую работоспособность печени и является одним из «сигнальных колоколов» для организма: когда ее концентрация в крови достигает определенного уровня, мозг получает сигнал о насыщении. Фруктоза также обеспечивает питание организма. В отличие от глюкозы, она в меньшей степени способствует возникновению кариеса, медленнее расщепляется и не вызывает резкого повышения уровня сахара в крови. Однако не стоит увлекаться и фруктозой. В последнее время ученые все больше склоняются к тому, чтобы считать ее ничуть не менее виновной в эпидемии ожирения, чем глюкозу.

**Вред сахара:** Несмотря на то, что глюкоза необходима для полноценной работы организма, сахар эту работу может и нарушить, потому что сам по себе он нам не нужен. Наш организм способен выделять глюкозу из ежедневно потребляемых продуктов: сложные углеводы в организме с помощью энзимов распадаются, высвобождая глюкозу. Сахар же, по сути, это не более чем высокоочищенный легкоусвояемый углевод. Биологической ценности он не имеет: в нем нет витаминов и микроэлементов, зато есть калории, которые чаще всего лишние.

# СОЛЬ. ВРЕД И ПОЛЬЗА.



**Польза соли:** Соль постоянно нужна человеку?—?без нее остановились бы все физиологические процессы организма, поскольку NaCl является ключевым параметром деятельности клетки. NaCl регулирует баланс и распределение жидкостей в организме, помогает поддерживать нормальный уровень pH, участвует в сокращении и расслаблении мышц, а также в нервной стимуляции. Ионы Na и Cl также играют важную роль в секреции соляной кислоты в желудке. Кроме того, NaCl сам по себе играет важную роль в процессе внутриклеточного и межклеточного обмена. Он участвует в возникновении нервного импульса, играет роль в механизме кратковременной памяти, влияет на состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем, участвует в строении костной и мышечной тканей. Также NaCl задействован в транспорте кислорода и сохраняет другие минералы в растворенном виде в крови, предотвращая тромбообразование.

**Вред соли:** избыток соли воспринимается организмом как нарушение осмотического давления. Когда соли становится много, почки начинают работать на задержание воды для того, чтобы снизить концентрацию соли в организме. А задержка воды?—?это ускорение циркуляции крови и, как следствие, повышение артериального давления. Молодые люди начинают больше пить воды и выравнивают этот баланс. У пожилых и склонных к гипертонии людей механизм выравнивания концентрации соли работает не столь безупречно?—?объем циркулирующей крови не снижается, давление повышается. Повышение кровяного давления при избытке соли ведет к разнообразным болезням сердца и почек, раку желудка и остеопорозу. Кроме этого, соль задерживает в организме воду и может вызывать отеки. А, например, сильные отеки век могут вызывать повышение внутриглазного давления и способствовать развитию катаракты.