

Горькая правда о сахаре

Почему сладости могут быть опасны для здоровья?

«Сахар необходим для мозга», «Сахар — сладкая смерть». Интернет переполняют противоречивые утверждения, в которых сложно разобраться. В этой статье мы расскажем правду о сахаре, основываясь на строго научных утверждениях. Почему сладости опасны для здоровья? В каких продуктах содержится «скрытый» сахар и на что его можно заменить? Читайте ответы на вопросы!

Что такое сахар?

Сахара, или сахариды — краткое общее название для всех простых углеводов. Простые углеводы присутствуют в пищевых продуктах или образуются в организме после переработки сложных углеводов (полисахаридов, крахмала).

К простым углеводам относятся:

- сахароза — из нее целиком состоит сахар, который производится из сахарного тростника и сахарной свёклы;
- глюкоза – виноградный сахар, декстроза. Встречается во фруктах и овощах (тыква, морковь), ягодах, меде и соцветиях растений. В промышленности ее получают из крахмала;
- фруктоза – фруктовый сахар. Содержится во фруктах и меде. Сладше сахарозы и глюкозы. Компонент почти всех кондитерских изделий, переработанных продуктов, полуфабрикатов;
- галактоза – часть молочного сахара (лактозы). Содержится в молоке. Менее сладкая, чем обычный сахар;
- мальтоза – солодовый сахар. Получают из проросших зёрен (солода) ячменя, ржи, других зерновых. Наличествует в томатах, в пыльце и нектаре ряда растений.

Иными словами, сахар — это не только сахарный песок или рафинад, но и ряд других веществ, содержащихся в меде, фруктах, овощах, злаках и даже молоке.

Природные и добавленные сахара.

Все сахара, которые поступают в организм с пищей, можно поделить на две большие группы — природные (содержащиеся в необработанных пищевых продуктах) и добавленные в процессе переработки (промышленной или домашней).

Всемирная организация здравоохранения использует термин «свободные сахара»: помимо добавленных к ним относятся сахара, естественно содержащиеся в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков. Какой сахар вреден для здоровья?

Все сахара, вне зависимости от своего источника, воздействуют на организм одинаково. В умеренных дозах сахар полезен и даже необходим. Вреден именно избыток сахара: он вызывает ожирение, кариес, диабет второго типа.

Необходимую для нормальной деятельности организма норму сахара нужно получать из природных источников сахара: овощей, фруктов, круп, молока, орехов. Ведь в них кроме сахаров содержатся растительные белки, клетчатка, витамины и микроэлементы, от нехватки которых возникают хронические заболевания.

Природные источники, как правило, содержат меньше сахара. Например, чашка свежей клубники будет содержать 7 г сахара, а пакетик с фруктовыми закусками со вкусом клубники – целых 11 г.

А вот свободные сахара — лишние сахара. Они не содержат ничего, кроме пустых калорий. Поэтому ВОЗ призывает ограничить их употребление.

Каковы ограничения сахара в рационе?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ограничивать долю свободных сахаров до 10% от общей калорийности рациона («мягкая» норма). При среднем рационе в 2000 ккал это 50 г сахара, или 2 стакана сока, или 4 маленьких баночки сладкого йогурта. Эту норму смело можно уменьшить еще в два раза — для здоровья это принесет дополнительные выгоды.

Почему иногда ограничивают природные сахара?

В некоторых фруктах (виноград, тропические фрукты, включая бананы) содержание сахаров слишком высокое, поэтому их избыточное употребление может быть вредно, если у вас уже есть склонность к избытку сахара в крови. Если ее нет, есть сладкие тропические фрукты можно — в разумных пределах.

В каких продуктах содержится добавленный сахар?

Основными источниками свободных сахаров являются кондитерские изделия, конфеты, сладкие и алкогольные напитки, подслащенные молочные продукты, хлопья и мюсли, изделия из переработанного мяса. Часто сахар присутствует в продуктах, которые не считаются сладкими – хлеб, соусы, фаст-фуд, молочные продукты и т. д.

Чтобы точно узнать, есть ли в составе продукта сахар, необходимо тщательно изучить его этикетку.

В промышленном производстве часто используются сахароза, фруктоза, глюкоза, глюкозный и другие сиропы, ячменный солод, декстрин, декстроза, лактоза, мальтоза — на этикетке могут встретиться именно эти названия.

Существует ли зависимость от сахара?

Сладкая пища может воздействовать на организм как наркотик, так как ее употребление стимулирует мозговые процессы, вызывающие чувство удовольствия и вознаграждения. Кроме того, при употреблении

сладкой пищи возникает перепад уровня глюкозы в крови: сначала концентрация увеличивается, а потом резко падает, вызывая усталость и головную боль. Это может вызвать желание съесть ещё сладкого, чтобы снять неприятные симптомы и улучшить самочувствие.

Отказывайтесь от излишков сахара постепенно, чтобы не вызвать стресс. Меньше кладите сахара в чай или кофе, ешьте меньше сладкой выпечки и конфет. Вместо сладких напитков пейте морсы или компоты, которые приготовите сами без сахара. Сокращайте количество переработанных продуктов в рационе. Не забывайте есть сложные углеводы.

Использовать ли заменители сахара?

Сахарозаменители – вещества со сладким вкусом, но с низкой или нулевой калорийностью. Подслащивать ими пищу следует с осторожностью, так как влияние сахарозаменителей на организм изучено слабо, международные или национальные рекомендации по их употреблению отсутствуют.

Под данным исследований, злоупотребление такими популярными подсластителями, как аспартам, сахарин и сукралоза, негативно влияет на почки, а в дальней перспективе может привести к увеличению веса, повышению артериального давления, риску развития диабета 2 типа, метаболического синдрома, сердечных приступов и инсульта. Ряд исследователей утверждает, что использование подсластителей ведет к неконтролируемому росту аппетита, повышению уровня сахара в крови, угнетающе действует на кишечный микробиом.

Как можно ограничить потребление сахара?

1. Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, есть свежие или замороженные фрукты, ягоды, орехи.
2. Утолять жажду чистой водой, а не сладкими напитками и соками.
3. Класть минимум сахара при приготовлении пищи.
4. Заменить белый хлеб черным или серым, рафинированные крупы (белый рис, манная, кукурузная) цельнозерновыми (гречневая, полтавская, ячневая, перловая).
5. Ограничить употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград).
6. Отказаться от фабричных соусов.
7. Есть меньше переработанных продуктов и полуфабрикатов.
8. Изучать состав продуктов на этикетках.

Разнообразный сбалансированный рацион – ключ к отказу от регулярных сладостей, содержащих добавленные сахара!