

САХАР

Сахар – бытовое название сахарозы; этот углевод состоит из глюкозы и фруктозы и имеет сладкий вкус.

Энергетическая ценность сахара составляет 409 ккал/100 г, при этом никаких витаминов и минеральных веществ в нем не содержится, то есть сахар не имеет биологической и питательной ценности.

Чрезмерное потребление сахара связано с высоким риском развития метаболических проблем, таких как диабет 2 типа, ожирение и болезни сердца.

При употреблении чрезмерного количества сахара на регулярной основе к нему развивается толерантность и, в конечном итоге, зависимость.

Употребление избыточного количества сахара может быть причиной дефицита хрома, препятствует усвоению кальция и магния, снижает уровень витамина Е, повышает общий уровень холестерина и триглицеридов, приводит к изменению поведения (нарушение внимания, сонливость, усиление депрессии и т.д.), увеличивает риск развития ожирения, может вызывать головные боли и мигрени, способствует развитию хронических дегенеративных заболеваний, ускоряет старение, неблагоприятно влияет на состояние иммунной системы и т.д.

В настоящее время сахар содержится практически во всех продуктах, которые мы едим. Так, среднестатистический человек употребляет примерно 17 чайных ложек сахара в день (а это более 2-х тонн сахара за всю жизнь). Согласно различным исследованиям, почти 75% продуктов, продаваемых в магазинах, содержат добавленный сахар. Добавленный сахар - это сахара и сиропы, добавленные в продукты во время обработки/переработки. К добавленным сахарам не относятся лактоза, присутствующая в молоке, и фруктоза, содержащаяся во фруктах и 100% фруктовом соке.

Добавленный сахар присутствует не только в сладких завтраках, хлопьях, газированных напитках, фруктовых соках/нектарах, выпечке и десертах, но и в полуфабрикатах (в том числе мясных), вяленом мясе, готовых заправках для салата и пр.

На этикетках продуктов питания сахар прячется за различными названиями: сахароза, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, патока, меласса, тростниковый сахар, коричневый сахар, тростниковый сироп, кленовый сироп, декстроза, глюкоза, мальтоза, концентрат фруктового сока, мёд и пр.

Потребление добавленного сахара не должно превышать 10 % от калорийности суточного рациона. Хотя существуют индивидуальные различия, как правило, порог безопасности для потребления сахара составляет от шести до девяти чайных ложек (25-38 г) добавленного сахара в день.

Основным источником сахара в рационе должны быть его природные источники — фрукты и овощи. ВОЗ рекомендует съедать в день не менее 400 грамм овощей и 300 грамм фруктов. Может показаться, что это много, но на деле это могут быть два яблока, овощной салат с зеленью и, например, помидор. Не забывайте, что, помимо сахара, в овощах и фруктах много клетчатки, которая улучшает работу кишечника.