

## 7 мифов о сахаре



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/7-mifov-o-sahare/>

Вы – одна из тех, кто не представляет своего существования без сладкого? Для вас будет неполноценен прием пищи без последующей чашечки кофе или чая с печеньем или пирожным? А отличное настроение вы поддерживаете с помощью кусочка торта или плитки шоколада?

Тогда вы точно сталкивались с огромным количеством замечаний ваших близких о том, что есть много сладкого вредно. И слышали много мифов о сахаре и вкусняшках. О последних и пойдет речь.

Какие мифы о сахаре вы знаете? Лично я следующие:

1. Сахар очень вреден для здоровья. Начну с того, что сахар нам необходим. Только в виде глюкозы. И напомним вам, что глюкоза не равно сахар-рафинад. Ее лучше получать из фруктов, меда, сухофруктов. А излишки чистого «пустого» сахара вредны. Это замедляет обмен веществ, выработку желудочного сока, провоцирует аллергию и воспаления на коже.

2. Сахар – основной виновник ожирения. Только частично. Как правило, сладкоежки едят

также много фастфуда, колбасы и прочих вредных продуктов. Что отражается на уровне сахара в крови (он растет). Чтобы снизить уровень, поджелудочной приходится дополнительно трудиться. Это быстрее изнашивает ее, что в более старшем возрасте приводит к риску заболеть сахарным диабетом, ожирением, гипертонией и атеросклерозом.

3. Сладкоежке невозможно прожить без сахара ни дня. Это – наркозависимость, с которой бороться необходимо в союзе с психологом. Если вы в силе справиться с зависимостью самостоятельно, прилагайте для этого все усилия. И никогда не заедаете свои стрессы и неприятности сладким! Если вы спросите меня, можно ли отказаться от сахара как такового, я отвечу вам «Можно. Было бы желание».

4. Шоколад весьма полезен, поэтому отказываться от него не нужно. Во-первых, огромный ежедневный объем шоколада чреват нарушением нормальной микрофлоры кишечника и влагалища и даже снижением иммунитета. Во-вторых, полезен только горький черный шоколад с содержанием какао не менее 75%. И если шоколад для вас значит больше, чем собственное здоровье, купите плитку и растягивайте ее на неделю, а не поглощайте за час.

5. Есть полезные и безобидные сладости. Да, и это мармелад, зефир, пастила, желе. Однако их тоже должно быть умеренное количество.

6. Если есть фруктозу и другие заменители вместо сахара, можно сохранить здоровье и фигуру. Все это неверно на корню. Фруктоза тоже – быстрый углевод, поднимающий уровень сахара в крови. Поэтому сладости для диабетиков – полнейший, простите, бред. А искусственным сахарозаменителям вообще место на свалке. Это химия, токсично воздействующая на печень. Здесь на помощь придет стевия. Она абсолютно безопасна для организма.

7. В идеале совсем отказаться от сахара. Не получится, нет. Кроме той ситуации, когда вы будете питаться водой и святым духом. Сахар хотя бы в малых количествах почти во всех овощах и во всех без исключения фруктах. Сахар есть даже в чесноке! Так что сахар мы получаем по умолчанию.