

Пара мифов о фруктозе



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/para-mifov-o-fruktoze/>

Вести здоровый образ жизни, следить за здоровьем, подсчитывать калории и отказываться от сладкого, тренироваться - это самые модные тенденции на сегодня. Поговорим про сладкое. Не обязательно исключать вкусности из рациона, сахару можно найти полезные натуральные альтернативы, используя фрукты, мед, специи, натуральную ваниль. Что же касается фруктозы, то ни в коем случае нельзя уделять слишком много внимания этому продукту. Познакомьтесь с некоторыми мифами о фруктозе.

МИФ: Фруктоза полезнее сахара.

Фруктоза - это одна из разновидностей сахара. Она имеет сходную с сахаром химическую формулу и при попадании в организм «работает» аналогично. Даже если подойти к сахару и фруктозе с позиции калорийности - то она у них примерно одинакова. Отсюда также следует совет, что не стоит злоупотреблять сладкими фруктами.

МИФ: Фруктоза - механизм действия.

Фруктоза является веществом, имеющим более выраженный сладкий вкус, чем сахар, не влияющим существенным образом на уровень сахара в крови. Метаболизм фруктозы в

организме, в отличие от сахара, напоминает метаболизм алкоголя, осуществляется напрямую в печени. Печень же превращает фруктозу сразу в жир, который, попадая в кровь, немедленно впитывается жировыми клетками.

Фруктоза оказывает негативное влияние для любого организма. Ее нельзя считать здоровой пищевой добавкой. Конечно, это не говорит о том, что нужно отказаться от всех сладких фруктах и кушать один сельдерей. Просто необходимо следить за нормой и отдавать предпочтение свежим и обработанным фруктам. А обычный сахар рекомендуется заменить на сахарозаменитель.

Не так уж все и сложно!