

Сахар: польза и вред



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sahar-polza-i-vred/>

Сегодня много говорят о том, что сахар очень вреден. Именуют его белой или сладкой погубелью, но не прекращают потреблять тоннами.

Это привычка или просто необходимость? Давайте разбираться, в действительности ли в сахаре нуждается организм, есть ли в нем польза, или сладкое является причиной развития многих заболеваний?

Составляющие

Сахар это комплекс из фруктозы и глюкозы, образующих молекулу сахарозы. А множество последних слипаются и создают белую крупицу, которую мы кладем в чай или в выпечку.

Существует еще тростниковый сахар, состав которого отличается от обычного только наличием патоки. Большой разницы между ними нет.

В ЖКТ сахар мгновенно расщепляется и влияет на «близлежащие» органы и ткани. Простые сахара с помощью крови разносятся по организму, проникают в ваши клетки и становятся источниками энергии.

Особую важность как ресурса энергии имеет глюкоза, расщепление которой покрывает более восьмидесяти процентов энергозатрат организма. Не существует органов в

человеческом теле, которые не пользовались бы этими сахарами.

Польза сахара

Глюкоза нужна мозгу, она помогает печени уничтожать токсины. Именно поэтому при отравлениях глюкозу часто вводят внутривенно.

Глюкоза является стимулятором образования серотонина гормона радости, повышающего настроение и нормализующего эмоциональное состояние. Сахар, польза которого вроде бы очевидна, дарит вам много радостей.

Но это лишь одна сторона медали. Есть и другая.

Вред сахара

Из своей практики знаю, что чаще всего на сахар жалуются дантисты. Поскольку во рту сахар становится хорошей «столовой» для бактерий. Последние выделяют кислоты, вредящие даже самым здоровым зубам. Избыток же сахара в организме приводит к образованию жиров в случае, когда вы мало двигаетесь, а также у пожилых людей. Здесь чрезмерное потребление сахара чревато тромбозом, ожирением, нарушением обмена веществ, увеличением холестерина в крови, аллергическими реакциями.

Кроме того, недавние исследования моих коллег показали, что сахар действует на нервную систему как наркотик, вызывая привыкание. Этим объясняется желание (будучи сытым) съесть еще что-нибудь сладкое.

Можно ли есть сахар, не вредя здоровью?

Если вы не хотите «ссориться» с сахаром, помните, что сахар это не только рафинад или песок. Его много в меде и фруктах, которые также улучшают работу кишечника.

Стоит чаще полоскать рот, чтобы смывать остатки и сахара. И двигаться. Конечно же, нужно двигаться. Спорт поможет сжечь любой избыток калорий. Жировые запасы при этом не будут откладываться на боках и попе, а уйдут на активность мышц и оживление процессов в организме. Но (еще раз напомню) это не значит, что сахаром нужно объедаться. Лучше все же заменять его фруктами либо диетическими сладостями, ограничивать в целом. А для похудения и здоровья вообще важно свести потребление чистого сахара, выпечки с сахаром и конфет до минимума или исключить