

ВСЕ-ТАКИ СЛИШНЕТСЯ

Пища для мозга

Белая смерть

Больше вреда,
чем пользы

Белая смерть или пища для мозга?

Диетологи и ученые спорят, но все больше приходят к выводу: от сладкого больше вреда, чем пользы

НОРМА

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) занимает крайне категоричную позицию в отношении потребления сахара. Согласно «Руководству по потреблению сахаров взрослыми и детьми» от 2015 года, «взрослым и детям рекомендуется сократить ежедневное употребление свободных сахаров до уровня ниже 10% от своего суммарного энергопотребления. Сокращение потребления сахара до уровня ниже 5% в день принесет дополнительную пользу для здоровья». Свободные сахара, выражаясь языком химии, – это моносахариды (глюкоза, фруктоза) и дисахариды (сахароза или столовый сахар), которые содержатся в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

ЗАЧЕМ?

Глюкоза – это биохимическое вещество, которое является неотъемлемой частью метаболизма. Из глюкозы в клетках вырабатывается АТФ – молекула, топливо для энергетического «реактора» клетки. Без нее ни одна клетка не может функционировать. Это касается любого органа, в том числе жизненно важных – печени, сердца, головного мозга.

Глюкоза запасается в мышцах и печени в виде гликогена и расходуется по мере необходимости. Сахар и его родственные молекулы не являются единственными источниками энергии, однако они быстрее всего усваиваются, так как их биохимический путь от начального вещества до конечного наиболее прост. Достаточное снабжение клеток глюкозой – обязательное условие сохранения здоровья и жизни.

ЕСЛИ МНОГО...

Употребление продуктов, содержащих в составе рафинированные углеводы, приводит к избыточному поступлению глюкозы, превышающему наши потребности. Если глюкозы в организме так много, что она уже не может быть ни использована на нужды тканей, ни запасена в гликогеновые депо, она преобразуется в жиры, откладывается в жировой ткани для длительного хранения.

САХАР ВЕЗДЕ

Значительная часть сахаров, потребляемых сегодня, «спрятана» в переработанных пищевых продуктах, которые обычно не считаются сладостями. Например, в 1 столовой ложке кетчупа содержится примерно 4 грамма (около 1 чайной ложки) свободных сахаров. Одна банка подслащенного газированного напитка содержит уже до 40 граммов сахара (около 10 чайных ложек). Но в отличие от калорийности информация о количестве добавленного сахара на этикетках продуктов питания, как правило, отсутствует.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Можно ли прожить без сахара совсем? Если в вашем рационе достаточно фруктов, овощей и молочных продуктов, то да. Но реальность такова, что навсегда отказаться от выпечки, шоколада и кетчупа не так-то легко. Поэтому диетологи рекомендуют тщательно контролировать сахар в свободном виде.



ЕЛЕНА
ТИВАНОВА

Место работы:
Центр молекулярной
диагностики (CMD)
Центрального НИИ
эпидемиологии
Роспотребнадзора

Должность:
врач-эксперт

«СЛАДКИЕ» БОЛЕЗНИ

Злоупотребление свободными сахарами является фактором развития ожирения. Ожирение, в свою очередь, повышает риск развития сахарного диабета II (взрослого) типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

Врачи заметили, что эпидемия лишнего веса отражается на росте онкологических заболеваний. Существует гипотеза, что гипергликемия (повышенное содержание глюкозы в крови) провоцирует активность так называемого инсулиноподобного фактора роста, который заставляет больные клетки делиться с повышенной скоростью, что и может привести к развитию опухоли. Раковые клетки быстро делятся, поэтому им требуется большее количество энергии, чем здоровым тканям. При этом изменен и сам метаболизм глюкозы в опухолях. Ученые пока разбираются с этим, но просто ограничивать углеводы до минимального уровня из страха рака нельзя. Особенно, если это касается «правильных» углеводов, поступающих из фруктов, молока и цельных злаков.

СРЕДНЕЕ
КОЛИЧЕСТВО
ЧАЙНЫХ
ЛОЖЕК
САХАРА

из расчета 4 грамма
на одну ложку

10% ОТ 2000
КИЛОКАЛОРИЙ В ДЕНЬ
ЭКВИВАЛЕНТНЫ
50 ГРАММАМ САХАРА
(ПРИМЕРНО 12 ЧАЙНЫХ
ЛОЖЕК БЕЗ ВЕРХА).
5% ЭНЕРГОПОТРЕБЛЕНИЯ
ЭКВИВАЛЕНТНЫ,
СООТВЕТСТВЕННО,
25 ГРАММАМ (6 ЧАЙНЫХ
ЛОЖЕК).

0,8

Йогурт греческий
(без добавленного сахара)

Йогурт с добавками
(например, шоколад, на 100 г продукта)

от 5 до 6,25

чайных ложек
сахара



Газировка

от 6,9
до 11,5

Сладкие
газирова-
ные напитки
содержат
огромное
количество
добавленного
сахара

чайных ложек
сахара



Виноград (100 г)

ЧАЙНЫЕ
ЛОЖКИ
САХАРА



Шоколад
(молочный
и батончики)

от 6,75 до 10

чайных ложек
сахара

**5 ПРАВИЛ ОБРАЩЕНИЯ
С САХАРОМ, КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ ВАМ
СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ**

- Сахар из рациона здорового человека полностью исключать необязательно.
- Свободные сахара не должны превышать 5% от общей калорийности рациона.
- Желательно заменять свободный сахар натуральными быстрыми углеводами (сезонными фруктами, сухофруктами – в умеренных количествах).
- При невозможности исключить сахар в чистом виде стоит отдавать предпочтение нерафинированному сахару.
- Для тех, кто любит сладкое, хорошим решением может стать использование сахарозаменителей, но только натурального происхождения типа стевии.

3

ЧАЙНЫЕ
ЛОЖКИ
САХАРА

Бананы
(100 г)

Мороженое
(1 шарик)



Цельнозерновой
(100 г)

1,6

чайной
ложки
сахара

Белый (100 г)

1,25

Количество сахара в хлебобулочных изделиях зависит от рецептуры. Если на упаковке не обозначен состав, но указано непропорционально высокое содержание углеводов, намного превосходящее характерное для хлеба количество, это означает, что в продукт добавлен сахар для улучшения вкуса.