

УДК 641.13

А. В. Костина,

факультет «Автомобильные дороги и мосты»,
Сибирский государственный автомобильно-дорожный
университет, Омск
Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Е. А. Степанова

«Сладкая жизнь»

Аннотация. В статье рассматривается влияние сахара на организм человека, его польза и вред. Предлагаются варианты замены продуктов с высоким содержанием сахара более полезными продуктами.

Ключевые слова: сахар, здоровье, сбалансированное питание, польза и вред сахара.

На территорию России сахар завезли еще в XI в., но стоимость была настолько велика, что приобрести его могли лишь высокопоставленные лица. Только в начале XIX в. стали налаживать производство сахара из специального сорта свеклы и сахарного тростника, потому что именно в них от природы его больше всего.

Сахар — это бытовое название сахарозы, или дисахарида, низкомолекулярного углевода, состоящего из моносахаридов — глюкозы и фруктозы. Сахароза имеется во многих фруктах, овощах и ягодах. То есть еще до того, как его научились добывать из природных продуктов, мы получали его регулярно [1].

Полезные свойства сахара

В современных реалиях сложно представить нашу жизнь без сахара, его добавляют в качестве усилителя вкуса в большинство продуктов питания. Если убрать с полок магазина все товары, что содержат сахар, то на стеллажах останется лишь 15 % товара. Но было бы неправильно записывать сахар в безусловные враги нашего здоровья и полностью убрать его из рациона. При правильном и умеренном употреблении сахар может принести пользу вашему организму, например:

- придать активности и сохранить энергию;
- помочь печени в борьбе с вредными факторами;
- помочь очищению селезенки от токсинов;
- поддержать здоровье опорно-двигательного аппарата;
- улучшить настроение за счет выработки гормона счастья, серотонина, и помочь в борьбе со стрессом и депрессией;
- благотворно повлиять на работу сердечной мышцы.

Это возможно только в том случае, если сахар потребляется правильно.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) установила дневную норму употребления сахара для взрослого человека — 50 г, что составляет 12 чайных ложек [2].

Почему нам хочется сладкого?

Часто, когда мы в плохом настроении, нам хочется чего-нибудь сладкого. Во время употребления сладостей, мозг вырабатывает эндорфины — «гормоны счастья». Эти химические соединения приносят радость, уменьшают стресс.

Научные исследования показывают, что зависимость от сахара формируется в 8 раз быстрее, чем от никотина.

Когда мы заняты любимым делом, сладкого совсем не хочется. Это потому что мозг занят обработкой впечатлений, которые мы получаем. Гормонов радости хватает, и нет потребности в добавке.

Существуют и физиологические потребности в сахаре:

- пониженная концентрация глюкозы в крови;
- вялость, нехватка бодрости и энергии;
- гормональный сбой;
- скудный рацион питания, строгие диеты.

Чем опасен избыток сахара в организме?

Возрастает риск развития диабета, увеличивается риск ожирения. Это связано с тем, что пища с высоким содержанием сахара очень калорийна, ее чрезмерное потребление, особенно вместе с малоподвижным образом жизни, вызывает появление лишнего веса, развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний [1].

При лечении злокачественных опухолей врачи первым делом рекомендуют убрать сахар из рациона питания, это связано с тем, что сахар является одним из закислителей организма, при избытке которого в организме создается благоприятная среда для воспалительных процессов.

Рафинированный сахар способствует вымыванию кальция, который необходим для здоровья зубов, костной ткани и нормального обмена веществ. Чрезмерное потребление сахара приводит к снижению запасов хрома в организме, в результате чего могут возникнуть проблемы с обменом веществ [1].

Всем известно, что сладкая пища способна провоцировать появление кариеса, вызывать нарушение работы желудочно-кишечного тракта.

Если мы знаем, что избыток сахара вреден, то почему мы его едим?

Сахар — один из первых продуктов, который поступает в организм человека сразу после рождения. В материнском молоке содержится лактоза. Ребенок, потребляя материнское молоко, чувствует себя спокойным и умиротворенным, а эти приятные ощущения, в свою очередь, откладываются в подсознании.

Сахар — это усилитель вкуса, чем продукт слаще, тем он больше удовольствия вызывает и, соответственно, тем больше вероятность приобретения данного товара. Польза для организма ничтожно мала по сравнению с тем, какой вред он приносит.

В таблице можно найти, чего не хватает организму, когда хочется сладкого.

Чем заменить сладкое

Чего хочется	Чего не хватает	Где взять
Тортов	Жирорастворимых витаминов	Батат, сливки, кабачки
Кексов и пахлавы	Полезных жиров, азота	Мясо, перловка, миндаль, чечевица
Шоколадных конфет	Магния	Курага, сушеный инжир, изюм, пекан
Мороженого	Железа, кальция, триптофана	Печень, бразильский орех
Халвы, козинаков	Полиненасыщенные жирные кислоты	Семя льна, грецкий орех, скумбрия
Газировки	Кальция	Творог, молоко, кунжут

Здоровому человеку достаточно сахара из фруктов и овощей, которые он употребляет с пищей, если его рацион сбалансирован. Все остальное — это эмоции. Очень важно понимать, что сахар — это не яд, это то, что задумано природой. Еще семь веков назад Парацельс говорил: «Все — яд, все — лекарство; то и другое определяет доза».

1. Все что вам нужно знать о сахарозе (или белом сахаре) // Конструктор успеха : [сайт]. — URL: <https://sbliders.ru/pripravu/skolko-uglevodov-v-saharozе.html> (дата обращения: 20.04.2022).

2. Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми // Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт. — URL: https://apps.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/ru/index.html (дата обращения: 05.05.2022).