

# Студенческая газета

## ФИЗИОЛОГ

2024 г. № 3 (ноябрь)

кафедра биологии

биологический факультет

УО «Гомельский государственный  
университет им. Ф. Скорины»

## Возможен ли полный отказ от сахара?

Когда речь заходит об обмене веществ, под сахарами, кроме привычного всем белого столового сахара (сахарозы), понимают также, например, глюкозу, фруктозу, лактозу, мальтозу и др., которые содержатся в продуктах питания. Все они относятся к углеводам, которые наряду с жирами, белками и другими важными пищевыми компонентами необходимы человеку для жизни.

Углеводы снабжают организм энергией и, кроме того, также обеспечивают нормальное пищеварение. Они делятся на простые, которые быстро усваиваются, и сложные, переработка которых происходит медленнее. Из-за этого при потреблении первых в результате обмена веществ в крови резко повышается уровень глюкозы. Это, в свою очередь, нагружает поджелудочную железу, которая вырабатывает инсулин – основной участник процесса углеводного обмена в организме, и в перспективе избыток простых углеводов в рационе может привести к развитию сахарного диабета.



Кроме того, он может способствовать ожирению, которое, в свою очередь, является одним из факторов риска появления других заболеваний, кроме сахарного

диабета, – например, болезнй сердечно-сосудистой системы.

Сахар – кристаллический углевод, который делает пищу сладкой. Существует много видов сахара: глюкоза, фруктоза, лактоза, мальтоза и сахароза. Глюкоза, фруктоза, лактоза содержатся в фруктах, овощах и т. д. Сахара содержатся в цельных продуктах изначально, если речь идет о молоке, овощах, фруктах, ягодах, орехах. В этом случае они называются натуральными, и такие продукты считаются относительно полезными, поскольку кроме сахаров в них есть и другие питательные вещества – клетчатка, витамины и минералы, пищевые волокна.

Но многие продукты, которые мы употребляем, содержат добавленный сахар: который мы добавляем сами, чтобы усилить их вкус и который добавляют в продукт производители. Наиболее распространенные продукты, в которых содержится «добавленный» сахар – безалкогольные напитки, пирожные, пироги, шоколад, соки и десерты. Только одна баночка колы может содержать до 7 чайных ложек сахара, а шоколадный батончик среднего размера – до 6 чайных ложек.

#### Почему трудно отказаться от сладостей?

- При употреблении рафинированного сахара в мозгу вырабатываются серотонин и дофамин – гормоны удовольствия. Он вызывает привыкание как наркотические препараты. Отказ от него может вызывать неприятные ощущения:

- раздражительность, подавленность, чувство тревоги;

- снижение работоспособности, быструю утомляемость при физическом и интеллектуальном труде;

- головные боли;

- бессонницу;

- боли в мышцах;

- нарушение режима питания – в привычное время завтрака, обеда, ужина аппетит пропадает, но в неурочное время возникает сильное желание съесть что-нибудь сладкое.

Если проявить силу воли и отказываться от сладкого, негативные последствия отказа исчезнут через 2-3 недели: наладится сон и аппетит, улучшится самочувствие, настроение.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) настоятельно рекомендует потреблять не более 10% таких "сахарных" калорий от ежедневного энергопотребления. Специалисты ВОЗ подчеркивают, что оптимально вообще сократить весь потребляемый сахар до 5% от суточного энергопотребления. Схожие советы дают и специалисты Роспотребнадзора, которые напоминают, что полезнее есть продукты с углеводами естественного происхождения – сладкие овощи и фрукты.

При этом в официальных документах или медицинских рекомендациях нет призыва полностью исключить все виды сахара из рациона. Более того, специалисты по питанию подчеркивают, что переход на монодиеты может навредить здоровью, а несбалансированное питание не считается здоровым.

Учёные утверждают, что совсем отказаться от сахара мы не можем, потому что он изначально содержится во многих продуктах. Если же говорить о готовой продукции: хлебобулочных изделиях, животных продуктах, то в ней есть "скрытые сахара", и это тоже должно учитываться при составлении здорового меню.

Многие люди используют искусственные подсластители как альтернативу сахару, но, по данным исследований эти подсластители все равно могут вести к развитию диабета и ожирения. Исследование, опубликованное в журнале Nature, говорит о том, что искусственные подсластители (включая сахарины, сукралозу, аспартам) оказывают влияние на кишечные бактерии, что в конечном итоге ведет к ожирению и диабету. Более того, они выявили, что длительное употребление искусственных подсластителей связано с лишним весом, увеличением уровня глюкозы в крови и повышенным уровнем гликированного гемоглобина.

Конечно, надо стремиться убирать из рациона добавленный сахар, заменять его на более полезные продукты.

Конечно, надо стремиться убирать из рациона добавленный сахар, заменять его на более полезные продукты. Например, рафинированный сахар заменить сухофруктами или медом, где есть остаточные витамины, минералы, клетчатка. Такая замена ничем не грозит здоровью, а только улучшит его.

**Как сократить потребления сахара? Несколько советов**

- Сократите количество сахара, которые вы ежедневно добавляете к еде и напиткам – чаю, кофе, выпечке.
- Вместо напитков с заменителями сахара употребляйте напитки без сахара или с низким содержанием калорий.
- Сравнивайте этикетки продуктов и выбирайте продукты с наименьшим содержанием сахара.
- При приготовлении выпечки, уменьшайте на 1/3 количество сахара от предложенного в рецепте. Попробуйте заменять сахар на специи: кардамон, имбирь, миндаль или ваниль.
- Заменяйте сахар на фрукты в хлопьях и овсянке.

<p><b>Учредитель:</b> студенческий актив кафедры биологии Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов. <b>Email:</b> <b>Сайт газеты:</b> <b>http: //</b> <b><a href="https://vk.com/biofacgsu">https://vk.com/biofacgsu</a></b></p>	<p><b>Физиолог</b> Студенческая газета кафедры биологии биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p><b>Главный редактор:</b> Ульянова В.В. <b>Редколлегия:</b> Ветлина В.П. <b>Редактор-оформитель:</b> Курак Е.М.</p>
---	---	---