

## Сахар – причина болезней и старения

Ах, этот обманчивый продукт – сахар! Так случается в жизни, что не все то, что приносит нам удовольствие, может быть не только не бесполезным, а и навредить. Это, в первую очередь, касается внешне безобидных сладостей, главным компонентом которых является сахар.

Кто-то возразит: ведь без сахара нельзя, он превращается в глюкозу, а она – основной источник энергии в организме. Да, это так, но не сахаром единым, любой углевод является источником глюкозы – хлеб, мучные изделия, крупы, овощи, фрукты. И этих углеводов бывает вполне достаточно, чтобы не прибегать к сладкому.

Но как же быть сладкоежкам, в особенности детям? Мы же не мыслим себя без сладкого, употребляем на десерт, в напитках, особенно в праздники. Да и как ребенку отказать? Кроме того, сладкое помогает снять стресс, успокоиться, утолить голод, когда нет времени поесть.



Вердикт таков: детям сладкое можно, но в ограниченном количестве. По возможности конфеты и пирожные нужно заменять фруктами, натуральными соками, в которых содержится меньше углеводов, а большую часть их составляет не сахар, а фруктоза. Ну а взрослым,

если хотите дольше сохранить здоровье и молодость, все же нужно избегать сладостей. Последними научными исследованиями доказано, что избыток сахара губителен для здоровья.

## **К чему приводит избыточное употребление сахара**

Диетологи установили, что суточное количество сахара не должно превышать 25 граммов (5-6 чайных ложек). Если систематически он поступает в организм в большем количестве, то развиваются такие последствия:

1. Нарушается работа нервной системы, возникает привыкание, и, если сладкого недостаточно, ухудшается настроение, работоспособность, могут развиваться невротические состояния. Кроме того, нарушается усвоение витаминов группы В, необходимых для нервной ткани.
2. Ухудшается состояние сердца и сосудов из-за избытка углеводов, они способствуют отложению холестерина, а это приводит к ишемической болезни.
3. Нарушается функция органов пищеварения: увеличивается нагрузка на поджелудочную железу и печень, повышается кислотность желудка, происходит изменение микрофлоры кишечника.
4. Повреждается костно-суставная система, зубы из-за вымывания кальция и фосфора, возникает кариес, остеопороз костей.
5. Увеличиваются жировые отложения под кожей, во внутренних органах, потому что избыток углеводов трансформируется в жировую ткань.
6. Снижается иммунитет, замедляется выработка антител, снижается устойчивость к инфекционным болезням, развитию злокачественных опухолей.
7. Возникают расстройства эндокринной системы из-за нарушения синтеза гормонов. У женщин это может вызвать проблемы с менструальным циклом, у мужчин провоцировать простатит, снижение потенции.
8. Ухудшается состояние кожи, волос, ногтей. Сахар уменьшает синтез белка коллагена, кожа становится дряблой, а волосы и ногти хрупкими.

И, как итог, наступает преждевременное старение, причиной которого являются все перечисленные выше «сахарные» дела. Исследования также показали, что люди, которые кладут в чай или кофе всего 1 ложку сахара, а не 3, которые не подвержены соблазнам от пирожных, тортов,

предпочитая им фрукты и ягоды, имеют более крепкое здоровье, прекрасно выглядят, бодры, энергичны, да и живут долго.

А почему бы и вам серьезно не подумать над этим?