5 причин отказаться от сахара

Ты знаешь, что большое количество сахара в рационе питания вредно для организма. Ученые из университета Северной Каролины выяснили, что за последние 20 лет в США потребление сахара выросло на 30%. В России такие исследования пока не проводились. В 50-х годах прошлого столетия советские ученые попытались «убрать» сахар из ежедневного рациона, но умело провалили эксперимент.

Давай на чистоту: жизнь без сахара представить сложно. О главных причинах «против» белого подсластителя говорят американские, британские и другие мировые учёные. Мы составили свой рейтинг и определили, почему стоит ограничить это «удовольствие».

# Сахар вызывает зависимость

Просто ли отказаться от конфеты в пользу кусочка сыра? Вряд ли.

Зависимость от сахара британские ученые называют наркотической, пишет издание Guardian. Исследователи предлагали лабораторным крысам сахар и кокаин – на выбор. Здоровые пушистые зверьки и те, которые уже имели кокаиновую зависимость, выбирали первое, и получали свою порцию мгновенного и, увы, непродолжительного удовольствия.

Диетолог Ричард Джонсон считает, что к сахару легко пристраститься: дети предпочитают «пустые» сладкие напитки вместо богатого витаминами молока. Причина очевидна - при употреблении сахара вырабатываются дофамины – вещества, отвечающие за удовольствие.

Однако психиатр Хишам Зяуддин из Кембриджского университета не считает сахар наркотиком. Доктор отмечает, что в свободном доступе сахар привыкания не вызывает. К так называемой «ломке» ведёт ограничение свободного доступа к сладкому.

Вывод один: чтобы не стать зависимой от сахара, нужно научиться ограничивать его потребление. И уметь смаковать, наслаждаться вкусом одной конфеты или половины пироженого.

#### Источники 1, 2, 3

# Нарушает обмен веществ

Эжен Дюбуа – ведущий американский эксперт по обмену веществ написал, что ожирение вызывает гормональное расстройство в организме человека, а не лишние калории. То есть мы толстеем не из-за того, что едим слишком много сахара, а потому, что именно этот продукт вызывает нарушения на гормональном, метаболическом и физиологическом уровнях.

Сахар приводит к резкому скачку инсулина, то есть буквально заставляет наш организм откладывать жир про запас и в качестве топлива использует глюкозу. Когда уровень инсулина остаётся в норме или опускается, мы начинаем сжигать подкожный жир вместо глюкозы, тем самым уменьшая его запасы, говорят Яло и Берсон – лауреаты Нобелевской Премии по биофизике.

Простыми словами – за накопление и сжигание жира отвечают гормоны. Сахар легко «управляет» ими. Вспомни, наверняка у тебя есть подружка (читай – «ведьма» в хорошем смысле этого слова»), которая день и ночь уплетает сладости, и ни грамма не прибавляет.

#### Источник 4

# Вызывает кариес

И все-таки мама была права, когда говорила о вреде сахара для зубов.

Когда ты ешь сладости и продукты с высоким содержанием сахара, в полости рта образуется кислота, которая благоприятствует размножению бактерий. Те, в свою очередь, разъедают, портят зубную эмаль, вызывая кариес и прочие неприятные последствия – неприятный запах изо рта у взрослых и детей в том числе. Особенно вредными продуктами стоматологи признали карамель и вязкие конфеты вроде ирисок.

Порой отказаться от сладкого становится сложным и практически невозможным. Тогда потреблять «сахарные» продукты нужно с чем-то и не выносить их в отдельный (особенно вечерний) прием пищи. Ещё один полезный совет – съешьте зеленое яблоко и морковь после конфеты или хорошенько почистите зубы после десерта.

#### Источник 5

# Отнимает молодость кожи

Сладкоежки выглядят старше своих ровесников, которые пирожным и конфетам предпочитают овощи и фрукты, выяснили ученые из Лейденского университета Голландии. Чем больше сладкого в рационе человека, тем хуже выглядит его кожа.

Специалисты пришли к выводу, что сахар разрушает белковые связи в клетках. Простыми словами – глюкоза «убивает» молекулы коллагена и эластина, которые отвечают за упругость и молодость нашей кожи. Кроме того, большое количество глюкозы усиливает чувствительность кожи к УФ-излучению, и она хуже справляется с защитой от ультрафиолета.

Удивительно, что для людей старше 55 лет эти факты не страшны.

#### Источник 6

# Становится причиной появления акне, или прыщей

Исследования Американской академии дерматологии показали, что продукты с высоким гликемическим индексом ГИ (читай – большим содержанием сахара) становятся причиной появления акне, или прыщей. Почему так происходит?

Попадая в организм, сахар вызывает резкий скачок инсулина. Это становится причиной усиленной работы сальных желёз и закупорки пор, что ведет к воспалениям внутри дермы и видимым высыпаниям на ней. Усугубить ситуацию помогут продукты с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров – конфеты, мучное, жареная пища, сладкая газировка, мороженое.

Замени искусственный сахар на натуральный – фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб и крупы, и ты увидишь, как кожа становится гладкой.

Стоит ли говорить, что сахар – это «пустые калории», которые легко откладываются на животе и ягодицах. Полностью исключить этот продукт из рациона невозможно. Важно научиться выбирать правильные углеводы из цельного зерна, фруктов, и, конечно, не перебарщивать с их количеством. Ученые из Американской Медицинской Ассоциации выявили норму: 4-6 чайных ложек для женщин и 9 – для мужчин. И речь идет не только о чистом белом сахаре, но и о его содержании в готовой пище.

Источники:

1. <https://www.5-tv.ru/news/149697/>
2. <https://www.spb.kp.ru/daily/26257/3136288/>
3. <http://www.meddaily.ru/article/30aug2017/cvyaluki>
4. <http://inosmi.ru/social/20170109/238465407.html>
5. <https://www.dentaprime.com/blog/2014/06/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%81%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80-%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%B5%D1%82-%D0%BD%D0%B0-%D0%B7%D1%83%D0%B1%D1%8B/>
6. <http://hochu.ua/cat-health/diet-and-nutrition/article-59374-kak-sahar-vliyaet-na-starenie-kozhi/>