# Польза и вред сахара для организма человека

Многие утверждают, что сахар вреден, считая что он - это «белая смерть», однако при этом продолжают употреблять продукт и добавлять во всевозможные блюда, другие же считают, что без него нельзя прожить. В этой статьи изучим структуру этого сладкого вещества, разберемся в чем заключается **вред и польза сахара для организма человека** и в каких случаях рекомендуют не употреблять его.

## Состав и пищевая ценность сахара

Основной составляющей сахарного песка являются углеводы, которых содержится 99,8%, а также в небольшом количестве присутствуют такие компоненты:

* Вода (0,1 г);
* Зола (0,1 г);
* Железо (0,3 мг);
* Калий (3 мг);
* Кальций (3 мг);
* Натрий (1 мг).

Проникая в желудочно-кишечный тракт, сахарный песок мгновенно начинает распадаться и воздействовать на близлежащие ткани и органы человека. Во время этого процесса образуются молекулы глюкозы и фруктозы, которые разносятся с помощи крови по всему организму, проникают в клетки и там используются в качестве энергетического источника.

*А Вы знали, что содержание сахарного песка в лимоне превышает его наличие в клубнике.*

## Калорийность сахара

Энергетическая ценность сладкого продукта имеет довольно высокий показатель и соответствует 399 кКал на 100 грамм продукта, поэтому диетологи и врачи не рекомендуют регулярно употреблять этот продукт в рационе в большом количестве. Это может привести к ухудшению здоровья человека, испортить зубную эмаль, а также нарушить обменную функцию организма и способствовать возникновению лишних килограммов

Как говорится на веб-сайте MedlinePlus, человек должен получать 40-60% регулярных калорий из природных углеводов, а сахарный песок (гранулированный сахар) является всего лишь источником калорий, и никаких добавочных питательных элементов в нем нет. Для каждодневного расхода энергии достаточно иметь 130 г углеводов в организме.

Оптимальной нормой сахара в день для женского организма считается около 6 ложек продукта, а для мужчин, которые расходуют больше энергии – до 9 ложек каждодневно. А любителям сладкого можно предложить заменители сахара, которые помогут сохранять здоровье и не окажут негативного влияния на фигуру.

## Полезен ли сахар для организма, и чем он полезен?

Несмотря на то, что многие высказывают мнение о вреде сахара, все же некоторую пользу он тоже может принести. Вот **чем полезен сахар**:

* Глюкоза, которая получается после расщепления сахара, является важнейшим источником питания для нормального функционирования головного и спинного мозга, вследствие активизации кровообращения в нем;
* Для печени необходим этот продукт, чтобы способствовать выведению токсинов и вредных веществ из организма, уничтожению различных химических веществ;
* Систематическое употребление сахара снижает вероятность заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно артрита;
* Прием этого продукта стимулирует выделение гормона радости – серотонина, благодаря которому улучшается настроение, он помогает избавиться от депрессивных состояний;
* Предотвращает концентрацию тромбов в кровеносных сосудах;
* Наполняет организм энергией;
* Сахарный песок может успокоить воспаленную слизистую после того, как отведали острую пищу (достаточно съесть не более одной ложечки сладкого продукта).

Однако самый полезный сахар тот, который содержится во фруктах, злаках и овощах (например, морковь, свекла) в натуральном виде, он отлично усваивается и вместе с тем содержит питательные и полезные элементы. А промышленный сахарный продукт, присутствующий в тортах, пирожных негативно воздействует на фигуру и зубы.

## Вред сахара для здоровья человека и противопоказания к его употреблению

Несмотря на немногие **полезные свойства сахара**, все же он является вредным продуктом, а именно:

* Отрицательно влияет на фигуру вследствие высокой калорийности, и при этом в нем фактически не присутствует клетчатка, полезные вещества и минералы;
* Сахарный песок быстро усваивается организмом и способствует увеличению уровня глюкозы, которая является источником энергии для всего тела. Однако при неактивном образе жизни эта энергия никуда не расходуется, а избыток глюкозы трансформируется в жир, что способствует перегрузке поджелудочной железы;
* Также употребление сахара негативно сказывается на состоянии зубов, объединяясь с налетом на зубах, он усиливает кислотность в ротовой полости и вследствие этого начинается кариес;
* Регулярное употребление продуктов с высоким процентом сахарного песка содействует стимуляции свободных радикалов, которые отвечают за нормальное функционирование нейронов, что приводит к ложному ощущению недоедания;
* Сахар способен также вызвать привыкание;
* Сахарный песок способствует возникновению нарушений в работе сердечной деятельности (прием этого продукта провоцирует нехватку тиамина в организме, что может повлечь за собой дистрофию миокарда и как результат остановку сердца);
* Чрезмерное применение сладкого продукта снижает иммунную систему;
* Сахарный песок содействует ухудшению свойств кожи (исчезает упругость, эластичность) и ее преждевременному старению, могут возникнуть высыпания;
* При частом употреблении этого продукта в неограниченном количестве способствует развитию сахарного диабета второго типа;
* После операции по удалению опухолей рекомендуется отказаться от употребления сахарного песка, который служит отличной питательной средой для новообразования, что содействует возникновению повторного заболевания;
* Как показали исследования сладкие напитки и продукты способствуют образованию камней в почках.

Таким образом, чтобы свести к минимуму вред сахара для организма человека, необходимо употреблять его в умеренном количестве, а лучше заменить на природные подсластители, которые более безопасные и полезные.

*Интересный факт: в Бразилии и Индии автомобили заправляют топливом, полученным из сахарной свеклы*

Если информация в статье Вам понравилась и была полезной, обязательно расскажите о ней в социальных сетях.