**Фруктоза  угрожает здоровью  человека**

Неужели  сладкая панацея для диабетиков теряет свою популярность?

Попробуем разобраться.

В сегодняшней реалии диабет второго типа уверенно завоёвывает первенство среди других болезней человека. Начинается коварная болезнь незаметно. Появляется синдром, называемый метаболическим, предтеча диабета. Что происходит в организме? Сигнал инсулина, фермента поджелудочной железы, не доходит до её клеток. Если не ограничить потребление сахара (глюкозы), нарушение углеводного обмена усиливается и переходит в диабет.

**Рост  числа людей, заболевших диабетом**

Число диабетиков растёт. 200 миллионов заболевших в мире! Угрожающая цифра. Может виновато переедание? Современный человек любит поесть, а лишние калории ведут к отложению жира.  Научные исследования показали, что ожирение — только одна из причин диабета.

**Чем заменить глюкозу**

Диетологи предложили замену глюкозы на *фруктозу.* Плюсы её в том, что она:

·        не влияет на выработку инсулина;

·        более  сладкая, чем сахар; в разумных пределах приемлема в рационе диабетика;

·        благотворно влияет на организм, как природный антиоксидант;

·        замедляет кариес и воспалительные явления.

Фруктоза содержится  в мёде, во многих фруктах и овощах.

**Виновата фруктоза**

 Какие минусы у этого моносахарида?

·        подавляет выработку гормона лептина, регулирующего аппетит. Человек постоянно  испытывает голод, а, переедая, набирает вес. Поэтому фруктоза не полезна желающим  похудеть;

·        при распаде в печени образует мочевую кислоту. Её избыток вызывает воспаление суставов и подагру.

В США для придания сладкого вкуса напиткам широко используется сироп из кукурузы. Он содержит огромный процент фруктозы, 55%. Результат: в Америке резко возросло число диабетиков среди подростков, основных потребителей  таких напитков. Страшная статистика, так как диабет особо опасен своими осложнениями, заболеваниями сердца и сосудов. Увеличилось количество инсультов и инфарктов у молодых.

**Где выход?**

Перестать совсем есть сладкое? Идеальное решение, но нереальное. Человеку для нормальной жизни требуются простые сахара.

Приходит на помощь медицина, предлагая лечение  таблетками. Существует масса препаратов, корректирующих метаболический синдром.

Они действуют по разным направлениям:

·        блокируют доступ глюкозы к клеткам;

·        регулируют активность ферментов для переваривания фруктозы;

·        снижают влияние сахаров на выработку инсулина.

Поразительны достижения науки,  только не радует перспектива заедать сладости горстями таблеток.

**Не всё так плохо**

У фруктозы появились защитники. Если потреблять её не в виде порошка, прошедшего обработку, а в составе продуктов, ситуация меняется. Фруктоза выступает полноценным регулятором обмена углеводов. Она отвечает за активность гексокиназы, основного фермента распада глюкозы и её превращения в гликоген. Процесс  происходит в печени, но он важен для здоровой работы всего организма.

Выходит, рано называть  героиню нашей статьи «хорошей» или « плохой». Избыток крахмала в пище принесёт больше вреда, чем многострадальная фруктоза.

Углеводы необходимы нашему организму. Более того, их требуется в 2 раза больше, чем белков и жиров.

**Вывод**

Нельзя полностью исключить фруктозу из рациона.

Воздерживаться надо не от сахаров, а от их избытка. Фруктоза  не навредит здоровью, если соблюдать меру. В пищевом рационе приветствуется правильное сочетание жиров, углеводов, белков (25%, 50%, 25%).

Здоровый человек не переедает, не допускает стрессов и активно двигается.  Простые, но ценные истины, помогающие победить диабет.