**11 причин, почему слишком много сахара вредно для вас**

От соуса маринара до арахисового масла добавленный сахар можно найти даже в самых неожиданных продуктах.

Многие люди полагаются на быстрые полуфабрикаты в качестве еды и перекусов. Поскольку эти продукты часто содержат добавленный сахар, он составляет значительную часть их суточного потребления калорий.

Эксперты считают, что потребление сахара является основной причиной ожирения и многих хронических заболеваний, таких как диабет 2 типа.

Вот 11 причин, почему употребление слишком большого количества сахара вредно для вашего здоровья.

## 1. Может вызвать увеличение веса

Уровень ожирения растет во всем мире, и добавленный сахар, особенно из подслащенных сахаром напитков, считается одной из основных причин.

Напитки с сахаром, такие как газированные напитки, соки и сладкие чаи, содержат фруктозу, один из видов простого сахара.

Употребление фруктозы усиливает голод и потребность в еде больше, чем глюкоза, основной вид сахара, который содержится в крахмалистых продуктах.

Кроме того, чрезмерное потребление фруктозы может вызвать устойчивость к [лептину](https://www.healthline.com/nutrition/leptin-101) , важному гормону, который регулирует чувство голода и говорит вашему организму прекратить есть.

Другими словами, сладкие напитки не утоляют голод, позволяя быстро потреблять большое количество жидких калорий. Это может привести к увеличению веса.

Исследования неизменно показывают, что люди, употребляющие сладкие напитки, такие как газированные напитки и соки, весят больше, чем люди, которые не употребляют.

Кроме того, употребление большого количества подслащенных сахаром напитков связано с повышенным количеством висцерального жира, разновидности жира в глубине живота, связанного с такими состояниями, как диабет и сердечные заболевания.

## 2. Может увеличить риск сердечных заболеваний.

Данные свидетельствуют о том, что питание с высоким содержанием сахара может привести к ожирению, воспалению и высоким уровням триглицеридов, сахара в крови и артериального давления - всем факторам риска сердечных заболеваний.

Кроме того, потребление слишком большого количества сахара, особенно из подслащенных сахаром напитков, было связано с атеросклерозом, заболеванием, характеризующимся жировыми отложениями, закупоривающими артерии.

Исследование с участием более 30 000 человек показало, что те, кто потреблял 17–21% калорий из добавленного сахара, имели на 38% больший риск смерти от сердечных заболеваний по сравнению с теми, кто потреблял только 8% калорий из добавленного сахара.

Всего одна банка газировки объемом 473 мл содержит 52 грамма сахара, что составляет более 10% от вашего ежедневного потребления калорий, исходя из диеты на 2000 калорий.

Это означает, что один сладкий напиток в день уже может превысить [рекомендуемый дневной лимит](https://www.healthline.com/nutrition/how-much-sugar-per-day) добавленного сахара.

## 3. Связан с прыщами

Диета с высоким содержанием рафинированных углеводов, включая сладкие продукты и напитки, связана с более [высоким риском развития прыщей](https://www.healthline.com/nutrition/foods-that-cause-acne) .

Продукты с высоким гликемическим индексом, такие как обработанные сладости, повышают уровень сахара в крови быстрее, чем продукты с более низким гликемическим индексом.

Сладкие продукты быстро повышают уровень сахара в крови и уровень инсулина, вызывая повышенную секрецию андрогенов, выработку масла и воспаление, которые играют роль в развитии прыщей.

Исследования показали, что диеты с низким гликемическим индексом связаны со снижением риска появления прыщей, в то время как диеты с высоким гликемическим индексом связаны с более высоким риском.

Например, исследование с участием 2300 подростков показало, что у тех, кто часто употреблял добавленный сахар, риск развития прыщей на 30% выше.

Кроме того, многие исследования населения показали, что в сельских общинах, потребляющих традиционные, необработанные пищевые продукты, уровень акне практически отсутствует, по сравнению с более городскими районами с высоким уровнем доходов.

Эти результаты совпадают с теорией о том, что питание с высоким содержанием обработанных и сахаросодержащих продуктов способствует развитию прыщей.

## 4. Повышает риск диабета 2 типа.

Распространенность диабета во всем мире увеличилась более чем вдвое за последние 30 лет.

Хотя для этого есть много причин, существует четкая связь между чрезмерным потреблением сахара и риском диабета.

Ожирение, которое часто вызывается чрезмерным потреблением сахара, считается самым сильным [фактором риска развития диабета](https://www.healthline.com/nutrition/prevent-diabetes).

Более того, длительное потребление сахара вызывает резистентность к инсулину, гормону, вырабатываемому поджелудочной железой, который регулирует уровень сахара в крови.

[Инсулинорезистентность](https://www.healthline.com/nutrition/insulin-and-insulin-resistance) вызывает повышение уровня сахара в крови и значительно увеличивает риск диабета.

Исследование населения, охватывающее более 175 стран, показало, что риск развития диабета увеличивается на 1,1% на каждые 150 калорий сахара или примерно одну банку газировки, потребляемую в день.

Другие исследования также показали, что люди, употребляющие сахаросодержащие напитки, в том числе фруктовые соки, с большей вероятностью заболеют диабетом.

## 5. Может увеличить риск рака

Употребление чрезмерного количества сахара может увеличить риск развития некоторых видов рака.

Во-первых, диета, богатая сладкими продуктами и напитками, может привести к ожирению, что значительно повышает риск рака.

Кроме того, питание с высоким содержанием сахара усиливает воспаление в организме и может вызвать инсулинорезистентность, что увеличивает риск рака.

Исследование, проведенное с участием более 430000 человек, показало, что потребление добавленного сахара положительно связано с повышенным риском рака пищевода, плевры и рака тонкой кишки.

Другое исследование показало, что женщины, которые ели сладкие булочки и печенье более трех раз в неделю, имели в 1,42 раза больше шансов заболеть раком эндометрия, чем женщины, которые употребляли эти продукты менее 0,5 раза в неделю.

Исследования связи между потреблением добавленного сахара и раком продолжаются, и необходимы дополнительные исследования, чтобы полностью понять эту сложную взаимосвязь.

## 6. Может увеличить риск депрессии

В то время как здоровая диета может [помочь улучшить ваше настроение](https://www.healthline.com/nutrition/6-foods-that-reduce-anxiety) , диета с высоким содержанием сахара и обработанных пищевых продуктов может повысить ваши шансы на развитие депрессии.

Употребление большого количества обработанных пищевых продуктов, включая продукты с высоким содержанием сахара, такие как пирожные и сладкие напитки, было связано с более высоким риском депрессии.

Исследователи считают, что колебания уровня сахара в крови, нарушение регуляции нейромедиаторов и воспаление могут быть причинами пагубного воздействия сахара на психическое здоровье.

Исследование с участием 8000 человек в течение 22 лет показало, что мужчины, которые потребляли 67 граммов или более сахара в день, на 23% чаще страдали депрессией, чем мужчины, которые ели менее 40 граммов в день.

Другое исследование с участием более 69000 женщин показало, что у тех, кто потребляет больше всего сахара, риск депрессии значительно выше, чем у тех, кто потребляет меньше всего.

## 7. Может ускорить процесс старения кожи.

Морщины - естественный признак старения. Они появляются со временем, независимо от вашего здоровья.

Однако неправильный выбор продуктов питания может усугубить морщины и ускорить процесс старения кожи.

Конечные [продукты продвинутого гликирования](https://www.healthline.com/nutrition/advanced-glycation-end-products) - это соединения, образующиеся в результате реакций между сахаром и белком в вашем организме. Предполагается, что они играют ключевую роль в старении кожи.

Продукты продвинутого гликирования повреждают коллаген и эластин - белки, которые помогают коже растягиваться и [сохранять молодой вид](https://www.healthline.com/nutrition/12-foods-for-healthy-skin) .

Когда коллаген и эластин повреждаются, кожа теряет упругость и начинает провисать.

В одном исследовании женщины, которые потребляли больше углеводов, включая добавленные сахара, имели более морщинистый вид, чем женщины, соблюдающие диету с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов.

Исследователи пришли к выводу, что меньшее потребление углеводов было связано с улучшением внешнего вида кожи при старении.

## 8. Может увеличить клеточное старение.

Теломеры - это структуры на концах хромосом, которые представляют собой молекулы, которые содержат часть или всю вашу генетическую информацию.

Теломеры действуют как защитные колпачки, предотвращая ухудшение состояния хромосом или их слияние.

По мере того, как вы становитесь старше, теломеры естественным образом укорачиваются, что приводит к старению клеток и нарушению их функций.

Хотя укорочение теломер - нормальная часть старения, нездоровый образ жизни может ускорить этот процесс.

Было показано, что потребление большого количества сахара ускоряет укорочение теломер, что увеличивает клеточное старение.

Исследование с участием 5309 взрослых показало, что регулярное употребление сахаросодержащих напитков связано с более короткой длиной теломер и преждевременным клеточным старением.

Фактически, каждая ежедневная порция сладкой газированной воды в 591 мл приравнивается к 4,6 дополнительным годам старения, независимо от других переменных.

## 9. Истощает вашу энергию

Продукты с высоким содержанием добавленного сахара быстро повышают уровень сахара в крови и уровень инсулина, что приводит к увеличению энергии.

Однако это повышение уровня энергии мимолетно.

Продукты, содержащие сахар, но лишенные белка, клетчатки или жира, приводят к кратковременному приливу энергии, за которым быстро следует резкое падение уровня сахара в крови, часто называемое сбоем.

Постоянные колебания уровня сахара в крови могут привести к значительным колебаниям уровня энергии.

Чтобы избежать этого [цикла истощения энергии](https://www.healthline.com/nutrition/10-reasons-you-are-tired) , выбирайте источники углеводов с низким содержанием добавленного сахара и богатые клетчаткой.

Сочетание углеводов с белками или жирами - еще один отличный способ сохранить [стабильный](https://www.healthline.com/nutrition/how-to-boost-energy) уровень сахара в крови и [уровень энергии](https://www.healthline.com/nutrition/how-to-boost-energy) .

Например, яблоко с горсткой миндаля - отличная закуска для длительного и стабильного уровня энергии.

10. Может привести к ожирению печени

Высокое потребление фруктозы постоянно связано с повышенным риском [ожирения печени.](https://www.healthline.com/nutrition/fatty-liver) .

В отличие от глюкозы и других видов сахара, которые поглощаются многими клетками по всему телу, фруктоза почти исключительно расщепляется печенью.

В печени фруктоза превращается в энергию или хранится в виде гликогена.

Однако печень может хранить только такое количество гликогена, прежде чем излишки превратятся в жир.

Большое количество добавленного сахара в виде фруктозы приводит к перегрузке печени, что приводит к неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП), состоянию, характеризующемуся чрезмерным накоплением жира в печени.

Исследование с участием более 5900 взрослых показало, что люди, которые ежедневно употребляли сахаросодержащие напитки, имели на 56% более высокий риск развития НАЖБП по сравнению с людьми, которые не употребляли сахаросодержащие напитки.

## 11. Прочие риски для здоровья

Помимо перечисленных выше рисков, сахар может нанести вред вашему организму множеством других способов.

Исследования показывают, что слишком много добавленного сахара может:

* **Повышение риска заболевания почек:** постоянный высокий уровень сахара в крови может вызвать повреждение нежных кровеносных сосудов в почках. Это может привести к повышенному риску заболевания почек.
* **Негативно влияют на здоровье зубов:** употребление слишком большого количества [сахара может вызвать](https://www.healthline.com/nutrition/how-sugar-destroys-teeth)**кариес** . Бактерии во рту питаются сахаром и выделяют побочные продукты кислоты, которые вызывают деминерализацию зубов.
* **Повышают риск развития подагры:**[подагра.](https://www.healthline.com/nutrition/best-diet-for-gout) - это воспалительное состояние, характеризующееся болью в суставах. Добавленные сахара повышают уровень мочевой кислоты в крови, увеличивая риск развития или обострения подагры.
* **Ускорение когнитивного снижения:** диета с высоким содержанием сахара может привести к ухудшению памяти и связана с повышенным риском развития деменции.

Исследования влияния добавленного сахара на здоровье продолжаются, и постоянно делаются новые открытия.

## Как уменьшить потребление сахара

Чрезмерное количество добавленного сахара имеет множество негативных последствий для здоровья.

Хотя время от времени употребление небольших количеств совершенно безвредно для здоровья, вы должны стараться сократить потребление сахара, когда это возможно.

К счастью, просто сосредоточьтесь на употреблении [цельных, необработанных продуктов.](https://www.healthline.com/nutrition/50-super-healthy-foods) автоматически снижает количество сахара в вашем рационе.

Вот несколько советов о том, как [снизить потребление добавленных сахаров](https://www.healthline.com/nutrition/14-ways-to-eat-less-sugar) :

* Заменяйте газированные напитки, энергетические напитки, соки и подслащенные чаи на воду или несладкую сельтерскую воду.
* Пейте черный кофе или используйте стевию в качестве низкокалорийного натурального подсластителя.
* Подслащивайте йогурт свежими или замороженными ягодами вместо того, чтобы покупать ароматизированный йогурт с сахаром.
* Замените конфеты домашней смесью фруктов, орехов и нескольких кусочков темного шоколада.
* Используйте оливковое масло и уксус вместо сладких заправок для салатов, например медовой горчицы.
* Выбирайте маринады, ореховое масло, кетчуп и соус маринара без добавления сахара.
* Выбирайте крупы, мюсли и батончики мюсли с содержанием сахара менее 4 граммов на порцию.
* Используйте натуральное ореховое масло вместо сладких паст, таких как Nutella.
* Избегайте алкогольных напитков, подслащенных газировкой, соком, медом, сахаром или агавой.
* Делайте покупки по периметру продуктового магазина, сосредотачиваясь на свежих, цельных ингредиентах.

Кроме того, ведение дневника питания - отличный способ лучше узнать основные источники сахара в вашем рационе.

Лучший способ ограничить потребление добавленного сахара - это готовить себе здоровую пищу дома и избегать покупки продуктов и напитков с высоким содержанием добавленного сахара.