# Польза и вред сладкого для человека

Лактоза входит в состав многих продуктов. Ее вкус любят дети и взрослые. Мы задерживаемся у витрин кондитерских лавок, наше внимание притягивают шоколадки, кремовые кексы, эклеры, пирожные, конфеты. Сладкоежкам сложно одолеть желание полакомиться вкусным. Но чрезмерное его потребление несет массу неприятных сюрпризов для человека.

Есть люди, воздерживающиеся от употребления такой пищи из-за сахарного диабета, используя заменители. Наше тело не может обходиться без глюкозы, производной сахара. Многие, включая ее в рацион, считают, что это способствует снижению стресса, успокаивает нервную систему. Некоторые совсем исключают сладости из меню, так как это приводит к увеличению веса, добавляет дополнительные сантиметры на талии.

Что делает этот продукт, попадая внутрь? Полезен он или несет вред? Орган, который контролирует уровень сахара- поджелудочная железа. Она производит инсулин, который превращает его в глюкозу. Если инсулина недостаточно, избыток сахаров попадает в кровь, что ведет к развитию диабета. Поэтому чрезмерное увлечение сладким будет перегружать поджелудочную, она перестанет выделять нужное количество ферментов.

Правильное потребление сладкого положительно влияет на работу клеток головного мозга, ведет к снижению усталости. Существует его отрицательное влияние на организм. Он лишен минеральных солей, которые участвуют в обмене веществ. Это ведет к развитию ожирения, заболеванию крови, негативно сказывается на работе всех органов. Чтоб усвоить сахар наши клетки отдают кальций, во рту возникает повышенная кислотность. Это приводит к болезням зубов. Самая распространенная-кариес. Лишаясь строительного материала, кости, волосы, ногти становятся ломкими.

Мы не можем полностью исключить сладости из ежедневного рациона. Но можем уменьшить их количество или заменить его такими продуктами, как мед или фрукты. Или применять заменитель-фруктозу. Мы должны заботиться о своем теле, изучая процессы, которые происходят внутри. Правильное питание-залог здоровья.