

Сахар: горькая правда



«Горечь» состоит не только в том, что избыток сахара в рационе грозит множеством неприятных последствий для здоровья, но также в том, что большинству людей отказаться от сладкого очень сложно

Сахар — бытовое название дисахарида сахарозы. Сахар является простым углеводом — в пищеварительном тракте он быстро расщепляется на глюкозу и фруктозу, которые поступают в кровоток и могут вызывать значительные колебания уровня глюкозы в крови. Сложные углеводы (крахмал) представляют собой полисахариды — они дольше расщепляются в пищеварительном тракте, а получившиеся при этом моносахариды поступают в кровоток постепенно, не вызывая скачкообразных изменений уровня глюкозы в крови.

ЧЕМ ГРОЗИТ ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА?

Разрушение зубов. В полости рта обитает бесчисленное число микроорганизмов. Потребляя сахар, они выделяют кислоту, которая разрушает зубную эмаль. При низком потреблении сахара естественные механизмы реминерализации зубных тканей успевают восстановить ущерб, нанесенный кислотой. Если же сахара слишком много, то разрушение эмали практически неизбежно. Особенно вредны для зубов сладкие газированные напитки [1].

Избыточная масса тела и ожирение. Чем больше простых углеводов потребляет человек, тем выше у него риск увеличения массы тела. Эту очевидную для каждого зависимость подтвердили данные систематических обзоров, в которых были проанализированы около 120 исследований влияния диеты на долгосрочные изменения массы тела [2, 3].

«Чем больше ешь, тем больше его хочется». В ответ на повышение уровня глюкозы в крови поджелудочная железа продуцирует инсулин, который обеспечивает ее поступление в клетки, стимулирует образование гликогена в печени, активирует ферменты гликолиза и т.д., то есть снижает уровень глюкозы в крови. При большом поступлении глюкозы продуцируется избыточное количество инсулина, что, в свою очередь, приводит к гипогликемии и усилению потребности в сладком.

Сердечно-сосудистые заболевания. В 2014 г. в крупном исследовании, в котором участвовали 12 тыс. взрослых жителей США, была доказана связь между количеством потребляемого сахара и риском смерти от сердечно-сосудистого заболевания [4]. У тех, кто получает примерно пятую часть дневных калорий из сахара, значительно выше риск сердечно-сосудистой смерти, чем у тех, у кого на сладкое приходится менее 10% потребленных калорий.

Повышенное артериальное давление (АД). Согласно современным данным [5] избыточное потребление сахара связано с повышенным уровнем АД. Авторы обзора [5] объясняют это тем, что сахар приводит к развитию таких факторов риска артериальной гипертензии, как воспаление, окислительный стресс, инсулинорезистентность и ожирение. Установлено, что прием здоровым

человеком напитка, содержащего 60 г фруктозы, обуславливает повышение уровня АД примерно через 2 ч [6].

Повышение частоты развития опухолей. В 2017 г. были подведены итоги девятилетнего исследования связи потребления сахара и развития злокачественных новообразований [7]. Ученые из Бельгии обнаружили, что сахар активизирует рост раковых клеток. Пока не доказано, что уменьшение потребления человеком сахара способствует снижению риска онкологических заболеваний, однако обнаруженная связь нуждается в дальнейшем подробном изучении.

Снижение когнитивных способностей. Недавно была опубликована работа, результаты которой указывают на то, что постоянные колебания уровня глюкозы в крови негативно влияют на деятельность мозга [8]. Исследователи в течение 10 лет тестировали когнитивные способности и определяли уровень глюкозы в крови более чем у 1 тыс. человек. Если в начале исследования очевидной связи между этими показателями не наблюдалось, то постепенно участники, у которых часто изменялся уровень глюкозы в крови (что, как правило, было связано с избыточным потреблением сахара), все хуже выполняли когнитивные тесты. Это происходило в том числе у лиц, не болеющих сахарным диабетом.

Заболевания печени. Избыточное потребление сахара приводит к развитию неалкогольной жировой болезни печени, при которой в органе наблюдаются жировые отложения, являющиеся причиной его необратимых повреждений [9].

Инсулинорезистентность. Большое потребление сахара обуславливает нарушение метаболического ответа на инсулин [10]. При инсулинорезистентности глюкоза перестает поступать в клетки и ее уровень в крови в течение длительного времени сохраняется высоким даже при усиленной продукции инсулина. При отсутствии лечения инсулинорезистентность приводит к развитию сахарного диабета.

Сахарный диабет. Пока не доказано, что избыток сахара в рационе напрямую повышает риск развития сахарного диабета 2-го типа [11]. Однако он приводит к увеличению массы тела и ожирению, что, в свою очередь, является фактором риска сахарного диабета.

ВОЗ рекомендует сократить потребление сахаров до менее чем 10% от суммарного энергопотребления. При этом «добавленный сахар» должен составлять не более 5% калорий, потребленных за день, то есть не более семи чайных ложек для взрослых и детей старше 11 лет; шести ложек — для детей 7–10 лет; пяти чайных ложек — для детей 4–6 лет [12]

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТАК ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ?

Во-первых, мы рождаемся с предпочтением сладкого, ведь грудное молоко — сладкое, а от него зависит наше выживание. Во-вторых, тысячи поколений наших предков знали, что сладкие продукты хорошо насыщают и дают энергию. Правда, в их жизни сладкого было немного — фрукты, стебли, крахмалистые корнеплоды, с которыми организм легко справлялся. Появление в меню человека рафинированного сахара все изменило: тяга к сладкому получила возможность практически неограниченной реализации. В-третьих, помимо физиологических тягу к сладкому поддерживают культурные факторы — нас с детства приучают к тому, что сладкое — это награда, утешение, поощрение; что десерт — важная часть обеда; что без сладкого немыслимо праздничное застолье. Недаром эпитеты «сладкий», «медовый» «конфетка» обычно определяют нечто симпатичное и заманчивое.

КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА?

Не стоит отказываться от сложных углеводов (они содержатся в крахмалистых овощах, крупах, бобовых), ограничить в рационе следует простые углеводы, прежде всего так называемый добавленный сахар — сахар, добавленный в продукты в процессе обработки.

Постепенно уменьшайте количество сахара, который вы сами добавляете в блюда и напитки. Старайтесь заменить сахар в блюдах фруктами или сухофруктами (финиками, изюмом, орехами, бананами и др.), в крайнем случае — сахарозаменителями (сахарин, аспартам, цикламат и т.д.).

Внимательно читайте состав продуктов, указанный на упаковке: значительная часть сахара, который потребляет современный человек, содержится в переработанных пищевых продуктах, не считающихся сладостями (соусах, йогуртах, соках, сосисках и колбасах, крекерах и быстрых завтраках). Выбирайте продукты, в состав которых не входят ни сахар, ни глюкоза, ни всевозможные сиропы.

Потребляйте с первым приемом пищи больше белков: это уменьшит тягу к сладкому в течение дня. Для этого подойдут несладкий йогурт, яйца, нежирный творог или сыр, нежирная рыба — они способствуют снижению уровня гормона голода грелина.

Питайтесь регулярно и сбалансированно — это способствует поддержанию стабильного уровня глюкозы в крови в течение дня. Пропуск приема пищи и голодание резко повышают риск последующего избыточного потребления сладкого.

Минимизируйте искушение сладким — не ставьте под рукой кулек с печеньем, когда работаете, читаете, смотрите телевизор; не заходите в кондитерские отделы супермаркетов; откажитесь от покупки сладостей (мороженого, лимонада, шоколадных батончиков, пирожков и др.) для быстрого перекуса.

Активно двигайтесь: физическая активность и без сахара повышает настроение, а малоподвижный образ жизни способствует снижению аппетита.

Найдите здоровую альтернативу сладкому как поощрению. Если вы используете сладкое как способ поднять настроение, развеять грусть и просто скоротать время, то следует придумать для себя другое простое, доступное и приятное занятие, способное отвлечь и развлечь (музыка, общение и др.).

Экспериментируйте со вкусами, готовьте из полезных продуктов. Жизнь без сладостей поначалу может показаться пресной. Чтобы «украсить» рацион, используйте натуральные вкусовые добавки — специи, пряные травы, масла, семечки и орехи (корица и имбирь подавляют тягу к сладкому).

Высыпайтесь — бессонные ночи способствуют снижению уровня гормона лептина, снижающего аппетит, и повышению — грелина, что приводит к усилению тяги к сладкому.

Татьяна Ткаченко, канд. биол. наук

Список литературы находится в редакции

Головний біль?



Імет®

ібупрофен 400 мг



СИЛА та ВИДКІСТЬ проти болю!



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Реклама безрецептурного лікарського засобу: Р.П. № 14/4029/01/01. Лікарська форма. Таблетки, вкриті плівковою оболонкою. Показання. Симптоматичне лікування головного болю, в тому числі при мігрені, зубного болю, дисменореї, неврагії, болю у спині, суглобах, м'язях, при ревматичних болях, а також при ознаках застуди і грипу. Зверігати в місця, недоступні для дітей. Протипоказання. Підвищена чутливість до ібупрофену та інших. Спосіб застосування. Дорослі та діти старше 12 років по 1 таблетці кожні 4 години. Перед застосуванням обов'язково ознайомитися з інструкцією для медичного застосування Імет® та проконсультуватися з лікарем. За детальною інформацією звертатися до інструкції для медичного застосування Імет® наказ МОЗ України № 915 від 29.12.2015 р. Виробник — Берлін Хемі АГ. Представництво «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна Тібікс». Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29, 7-й поверх. Тел.: +38 (044) 494-33-85, факс: +38 (044) 494-33-89. UA_IME-06-2017_V1_Visual. Затв. до друку 29.08.2017.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я