

ТО ЧИМ ЖЕ ДЛЯ НАС УСЕ-ТАКИ ДОВОДИТЬСЯ ЦУКОР?

Другом ачи "білою смертю", як називають його багато дієтологів

Досьгодні багато дієтологів продовжують поширювати паніку й звинувачувати цукор у всіх смертних гріхах, точніше людських недугах - від неврозів у дітей до онкозахворювань у дорослих. Невже й дійсно все так жахливо? **Насправді, багато "злочинів", які інкримінують цукру, не що інше, як міфи. Уже, приміром, доведено, що діти, котрі їдять багато солодкого, зовсім не потерпають від гіперактивності, як вважалося раніше.**

Але щодо однієї особливості, то тут лікарі одностайні: надмірне споживання цукру справді провокує ожиріння. Адже цей продукт - досить висококалорійний і практично не містить вітамінів, клітковини та мінеральних речовин. Тому-то людина, яка споживає забагато цукру, **повинна харчуватися ще й овочами, фруктами, м'ясом. Ясна річ, що це додаткові калорії. Тож рано чи пізно організм починає набирати зайву вагу.**

Досі ми говорили про "чистий" білий цукор. А ось його корисний, слабо очищений аналог корисний для здоров'я. Такий цукор містить вітаміни, мінерали, рослинні волокна, котрі роблять процес їх засвоєння необтяжливим для організму. Окрім того, вуглеводи - зовсім не найбільш калорійна частина раціону. **Енергетична цінність жирів удвічі вища - 9 ккал на 1 г. Тож для схуднення треба, передусім, обмежити споживання жирів. Таке твердження дієтологів.**

Щоденна ж їжа, навіть з підвищеним вмістом вуглеводів менш калорійна займає більше місця в шлунку й дає змогу зменшити масу тіла, не потерпаючи від голоду. Звичайно, в такому разі йдеться не про цукерки, торти й тістечка, **а про овочі й фрукти, багаті на пектин, крохмаль і природні цукри, котрі містяться в картоплі, моркві, буряках і яблуках.**

Усі звикли вважати, що цукор - не що інше, як біла сипка субстанція у вигляді кристаликів, якими ми підсолоджуємо чай або каву. Але це правильно лише частково. До сімейства цукрів, або "простих вуглеводів", належать глюкоза, фруктоза, цукроза, лактоза (молочний цукор), мальтоза (солодовий), галактоза й трегалоза (грибний цукор), стахіоза (зустрічається в бобових). **З них харчову цінність мають лише перші чотири. Тому логічно детальніше зупинитися лише на тих цукрах, з котрими ми зіштовхуємося в щоденному житті.**

Цукроза, або звичний для нас цукор, представляє дицукрид. Тобто його основа складена з молекул глюкози й фруктози, сполучених між собою. Це найбільш поширений компонент продуктів, хоча в природі цукроза зустрічається не так уже й часто. Якраз вона й викликає найбільше заперечення дієтологів.



Мовляв, і ожиріння провокує, і корисних калорій організм не дає, а лише "порожні", а відтак і для діабетиків небезпечні. **Так ось, стосовно до білого хліба глікемічний індекс глюкози становить лише 58. Такий індекс - це швидкість засвоєння вуглеводів.** За 100 % в окремих випадках береться білий хліб, а в решті - глюкоза. Чим вищий глікемічний індекс, тим швидше підвищується рівень глюкози в крові після споживання цукру.

Це спричиняє викид підшлунковою залозою інсуліну - гормону, що транспортує глюкозу до тканин. Занадто великий приплив цукрів призводить до того, що частина їх потрапляє до жирових тканин і там перетворюється **у жир, формуючи якраз той запас, який для більшості з нас зовсім не потрібен. Водночас, високоглікемічні індекси швидше засвоюються, тобто за їх допомогою можна одержати швидкий приплив енергії.**

Для діабетиків цукроза й справді "біла смерть". До речі, діабет буває двох видів. За першого типу інсулін просто не виділяється в потрібній кількості, діабет другого - розвивається з інших причин. У першому випадку він може бути спровокований надлишком вуглеводів, від чого цукрозу й називають "білою смертю".

У вас затягнулася пауза між традиційними прийомами їжі? Тоді можна розпочинати трапезу з ложечки цукру-піску. **Адже вуглеводи - унікальне паливо для клітин мозку. Ними можна швидко наситити зголоднілу нервову систему, втамувати вовчий апетит і в такий спосіб уникнути переїдання. Утім, і тут потрібно знати міру.**

Часто цукрози закидають псування зубів. Справді, такі сумні наслідки цілком реальні, але тільки в разі непомірного споживання цукру. Цукрозу рекомендують до раціону при гострому нефриті, недостатніх функціях нирок або печінки, рідше - в разі гострого гепатиту, холециститу чи їх загостреннях. Хворим варто 5 разів за день випивати склянку чаю з 30 г цукру. Для людини з нормальною гормональною системою невелика кількість цукрози навіть корисна. **Цукор - наш солодкий порятунок, якщо, приміром, на порожній шлунку закрутилася або розболілася голова. Причина все та ж - низький рівень глюкози в організмі.**

Глюкоза - найпоширеніший компонент, котрий міститься у різних ягодах. Це простий цукор, тобто молекула глюкози складається лише з одного кільця. Глюкоза відзначається меншою солодкістю порівняно з цукрозою і в неї вищий глікемічний індекс (138 відносно до білого хліба). Відтак, вона з більшою ймовірністю буде перетворюватися в жир, **оскільки зумовлює різке підвищення рівня цукру в крові. Водночас, це робить глюкозу найбільш цінним джерелом так званої "швидкої енергії".**



На жаль, за енергетичним стрибком може настати швидкий спад, що нерідко призводить до гіпоглікемічної коми (втрата свідомості внаслідок недостатнього забезпечення мозку цукром) і розвитку діабету.

На фруктозу багаті різні фрукти, а також мед. З огляду на низький глікемічний індекс (31 відносно до білого хліба) й достатній солодкості вона тривалий час розглядалася дієтологами як альтернатива цукрози. **До того ж, засвоєння організмом фруктози на першому етапі не потребує участі інсуліну, тож її можна іноді вживати й при діабеті. Хоча, звісно, як джерело "швидкої енергії" фруктоза неефективна.**

Тепер про лактозу, або молочний цукор, що міститься в молоці та продуктах його переробки. Чимало її зосереджено і в недостатньо очищених молочних протеїнах. Глікемічний індекс щодо білого хліба в лактози - 69, тобто нижче, ніж у цукрози, й вище за фруктозу. До речі, **приблизно 5 % населення планети зіштовхується з проблемами через відсутність лактози. На цілісність зубів вона впливає так же негативно, як і цукроза.**

Що ж до мальтози, то міститься вона в основному в деяких видах патоки й незначна кількість присутня в пиві. Глікемічний індекс мальтози відносно білого хліба - 152. Тож цілком зрозуміло, що замінити нею звичайний цукор абсолютно нерозумно.

То скільки ж все-таки варто споживати цукру, аби не розповніти? Учені всього світу впродовж багатьох років прагнуть відповісти на це запитання. **Нещодавно дуже авторитетна Всесвітня організація охорони здоров'я винесла свій вердикт. На думку вчених мужів, до здорового організму з цукром має надходити не більше 10 % калорій денного раціону. Якщо перевести грами в грудочок рафінаду, то виходить аж 10-12 грудочок.**

Але річ у тому, що до щоденної норми входить не лише цукор, який ми додаємо до чаю, кави чи каш, а й присутність його в іншій їжі. Між іншим, склянка газованого напою, наприклад, може містити близько 40 г цукру. **Випивши таку норму вдень і посмакувавши солодкою кавою з молоком уранці, ми перевищуємо бар'єр щодо кількості цукру. Окрім того, на роботі з нагоди якогось торжества вас пригостять порцією тورتу, а відмовитися незручно. Овні цукрові проблеми.**

Практичні американці підраховали, що середньостатистичний громадянин США одержує з їжею майже 190 г цукру за день. Це триразове перевищення допустимої норми. Стосовно ж пересічного українця, то він лише в чистому вигляді (цукор-пісок і рафінад) споживає упродовж доби 100 г "білої смерті". Можете собі уявити!

Багато дієтологів сподіваються на те, що ось-ось винайдуть такий унікальний замінник цукру, котрий буде і солодкий, і позбавлений високої калорійності, і безпечний для здоров'я. **Утім, такі замінники не що інше, як штучно синтезовані харчові добавки, багато з яких у сотні разів солодші за цукор, але позбавлені його калорійності.**



Найчастіше аналогами цукру виступають пігулки, які можна споживати замість "білої смерті" з кавою і чаєм, з ними готують компоти, киселі, консервації. Але під час придбання замінників в аптеках уважно вивчіть етикетку - на ній повинен зазначатися склад. Здавалося б, що ж тут незрозумілого? Пускаєш скільки хочеш пігулок у чай чи каву й радій життю. Утім, не так усе просто.

Виявляється, що замінники цукру хоча й не такі калорійні, але значно підвищують апетит. Від цього людина все одно починає повніти. Окрім того, у непомірній кількості їх споживати взагалі не можна, оскільки це може спричинити розлади шлунку. І, нарешті, багато медиків сходяться на думці, що замінники в принципі шкідливі для організму.

Так, у багатьох країнах заборонено вживати циклонат (у 30 разів солодший за цукор), бо, на думку вчених, він може стати причиною ниркової недостатності. Інші підсолоджувачі теж не раз звинувачували в шкідливості. Наприклад, деякі медики вважають, що сахарин відзначається канцерогенними властивостями. Щоправда, жодне з цих припущень ще не було доведено.

Незаперечним фактом, котрий підтверджує користь від розумного споживання цукру в щоденному раціоні, стали дослідження деяких британських учених, котрі розвіяли міф, що від "білої смерті" набирають вагу. **Раціональне споживання цукру зовсім не провокує розвиток ожиріння, тож його, безперечно, необхідно споживати з їжею. Хоча стверджувати, що для схуднення потрібно збільшити вміст цукру в раціоні, - теж абсолютний нонсенс.**

Найповажніші британські дієтологи вважають: справжня причина зайвої ваги в тому, що сучасні люди ведуть малорухомий спосіб життя, а калорій споживають більше, ніж організм "спалює". Окрім обов'язкових сніданків, обідів і вечер, ми навантажуюмо рот і під час перегляду телевізійних програм. **Плюс постійно щось жуємо, що також далеко не кращим чином позначається на струнності постаті.**

Польські медики провели незалежні дослідження і з'ясували такий неспростовний факт: без цукру людський організм довго не протягне. Повністю позбавляючи себе солодкого, людина ризикує перетворитися в ідіота. Адже ця сама "біла смерть" активує кровообіг у головному й спинному мозку й у разі повної відмови від цукру можуть настати склеротичні зміни.

А ще науковці виявили, що якраз цукор значною мірою зменшує загрозу ураження бляшками кровеносних судин, а відтак і запобігає утворенню тромбозів. До речі, артрити в людей, котрі не відмовляють собі в солодкому, трапляються значно рідше. Крім того, цукор оптимізує функціонування печінки й селезінки, прискорює зрощування кісток у разі переломів. Ось такий "шкідливий" цукор. Тому-то його можна й потрібно споживати, дотримуючись, щоправда, золоті середини.

За матеріалами вітчизняної преси підготувала,
Н. НАЛИВАЙКО,
дієтолог.