

Почему хочется сладкого

По данным Всемирной организации здравоохранения, норма употребления сахара — не более 5% всего суточного рациона, что составляет 30 г, или 6 чайных ложек. Однако на сегодняшний день его употребление значительно выше: более трети потребляемых калорий мы получаем из сахара и белой муки. Это происходит по нескольким причинам:

Потребность в энергии. Излюбленный источник сил, охотно отправляемый всеми клетками в «печки» маленьких митохондрий, — глюкоза.

Сахар снижает уровень стресса. При приеме в пищу сладкого поджелудочная железа активно вырабатывает инсулин, который стимулирует выброс серотонина — «гормона счастья».

Концепция «точки блаженства». Оптимальное соотношение вкусовых ощущений — сахара, соли и жира — заставляет нас возвращаться снова и снова к коварным продуктам питания, среди которых — фастфуд, чипсы, газировка.

Однако тут есть подводные камни. Сейчас обсудим!

Последствия избытка сахара в рационе□□□□□

Наличие в рационе избытка простых сахаров приводит к следующим изменениям в организме:

1. Появляются или усугубляются стоматологические проблемы: повреждается зубная эмаль, нарушается целостность соединительной ткани десен, возникает дисбаланс микрофлоры полости рта в пользу увеличения количества патогенных бактерий, что

приводит к развитию кариеса.

2. Снижается чувствительность клеток к инсулину. Каждый прием сладкой пищи провоцирует резкий скачок глюкозы в крови, в ответ на который лавинообразно повышается уровень инсулина, способствующий переходу глюкозы из крови в клетку. Изобилие сладких перекусов в течение дня приводит к стабильно высокому уровню глюкозы в крови, на переработку которой потребуется больше инсулина, как следствие — снижение клетками чувствительности к гормону.

3. Появляется лишний вес. Сладости — калорийная еда, не содержащая необходимых организму микро- и макроэлементов. Нехватка питательных веществ — причина того, что человек постоянно испытывает чувство голода, что вынуждает его увеличивать количество употребляемой пищи.

4. Нарушается работа печени. Сладкие газированные напитки, соки, выпечка содержат фруктозу, которая довольно быстро усваивается, вследствие чего отмечается избыток глюкозы, ускоренными темпами депонирующийся в виде жировых капель в печеночных клетках. Определите, слаженно ли работает ваш главный орган детоксикации, пройдя опрос

5. Возрастает риск развития нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы. Глюкоза, поступившая в организм сверх нормы, связывается с белковыми компонентами крови. Соединения, образованные в результате процесса гликации, накапливаются в стенках сосудов и повреждают их.

6. Возникают проблемы с кожей. Большое количество простых углеводов отрицательно влияет на состояние кожи — она становится тусклой, сухой, дряблой. Из-за присоединения молекул глюкозы к основному белку кожи — коллагену — ускоряются процессы старения, появляются мимические морщины. Нарушение защитного барьера создает условия для размножения вредных бактерий, что становится причиной развития акне.

7. Дисбаланс микрофлоры кишечника. Низкое содержание клетчатки и избыток сладостей в рационе создают условия для роста условно-патогенных микроорганизмов,

в том числе грибов рода *Candida* — одного из главных «виновников» возникновения хронического воспаления в кишечнике.

8. Поддерживается системное воспаление. Глюкоза — один из провоспалительных продуктов, таких же, как глютен и молочные продукты.

9. Ложное чувство голода. Высокий уровень гормона сытости (лептина) и нарушение чувствительности к нему клеток приводит к тому, что насыщение приходит позже, и человек съедает больший объем порции.

10. Нарушения сна. Сладкое провоцирует выброс гормона стресса кортизола, который мешает уснуть.

11. Зависимость от сладкого. Сахар воздействует на выработку опиоидных пептидов, вызывая зависимость.

Использовать ли заменители сахара?

Сахарозаменители — вещества со сладким вкусом, но с низкой или нулевой калорийностью. Подслащивать ими пищу следует с осторожностью, так как влияние сахарозаменителей на организм изучено слабо, международные или национальные рекомендации по их употреблению отсутствуют.

Под данным исследований, злоупотребление такими популярными подсластителями, как аспартам, сахарин и сукралоза, негативно влияет на почки, а в дальней перспективе может привести к увеличению веса, повышению артериального давления, риску развития диабета 2 типа, метаболического синдрома, сердечных приступов и инсульта. Ряд исследователей утверждает, что использование подсластителей ведет к неконтролируемому росту аппетита, повышению уровня сахара в крови, угнетающе действует на кишечный микробиом.

Как можно ограничить потребление сахара?

- Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, есть свежие или замороженные фрукты, ягоды, орехи.
- Утолять жажду чистой водой, а не сладкими напитками и соками.
- Класть минимум сахара при приготовлении пищи.
- Заменить белый хлеб черным или серым, рафинированные крупы (белый рис, манная, кукурузная) цельнозерновыми (гречневая, полтавская, ячневая, перловая).
- Ограничить употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград).
- Отказаться от фабричных соусов.
- Есть меньше переработанных продуктов и полуфабрикатов.
- Изучать состав продуктов на этикетках.