

САХАР: ГОРЬКАЯ ПРАВДА

Королько А.П.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Военная кафедра

Научный руководитель – канд. мед. наук, доцент Ивашин В.М.

Актуальность. Сахар сегодня входит в состав многих готовых продукции начиная от мучных изделий и заканчивая консервированной продукцией. Вместе с тем заболевания, вызванные им, растут с каждым днем.

Цель работы. Изучить влияние сахара на наш организм, выявить какие заболевания он вызывает, в чем польза сахара.

Задачи. Выяснить влияние сахара на организм человека.

Методы. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Сахар – это чистое химическое вещество, извлеченное из растительного сырья, он обеспечивает человека энергией, ни витаминов, ни минералов, ни других полезных веществ этот продукт не содержит. В организме он расщепляется до глюкозы, которая является главным источником питания головного мозга. Сахар полезен для печени, помогая выполнять барьерную функцию против токсических веществ. Сахар откладывается в виде гликогена в печени. Если запасы гликогена в печени превышают обычную норму, сахар начинает откладываться в виде жировых запасов, что способствует ожирению и приводит к диабету. Безопасная доза сахара – не более 10 процентов от общей калорийности дневного рациона.

Учёным удалось обнаружить в мозге человека клетки, которые регулируют аппетит и могут вызвать ложное чувство голода. Если употреблять продукты с высоким содержанием сахара, то свободные радикалы начинают мешать привычной, нормальной работе нейронов, что приводит в итоге к чувству ложного голода, а это, как правило, заканчивается перееданием и сильным ожирением.

Сахар вызывает выброс в мозге «гормона хорошего настроения» — серотонина. При долгом употреблении рецепторы серотонина постепенно теряют остроту восприятия.

Избыток сахара приводит к перевесу над протеинами и охлаждает тело, делает его уставшим, приводит к недостатку энергии, создаёт жажду мяса. Сахар также охлаждает сексуальные желания, уменьшает сексуальную способность, ведёт к фригидности, импотенции. Он выводит кальций и другие минералы, истощает запас протеинов, приводит к вымыванию витаминов, что ведёт к распространению кариеса, вызывает остеопороз. Употребление рафинированного сахара приводит к изменениям бактерий на слизистой оболочке кишечника. В результате этих изменений происходит распад желчных солей и образование веществ, вызывающих рак. При избытке сахара и недостатке протеинов тела людей становятся вялыми, обвислыми, появляется утомляемость, потеря веса, медлительность и все вышеописанные симптомы. Последствия таковы, как при недостатке питания. Многие виды атрофии – мышечная атрофия, склерозы, артриты и другие – связаны с избыточным употреблением сахара. Также снижается иммунитет в 17 раз, что делает организм более подверженным простудным заболеваниям, способствует старению. Сахар полезен в натуральном виде, который содержится во фруктах, сухофруктах, свекле, меде.

Вывод. Сахар полезен, но в малых количествах, преимущественно получаемый из фруктов. Рафинированный сахар при избыточном употреблении вызывает ожирение, диабет, снижение иммунитета, зависимость психологическую и физическую, преждевременное старение, сердечно-сосудистые заболевания.

Литература:

1. Майкл Мосс/Соль, сахар, жир/. -США. -2013. -445с.
2. Уголев А.М./Теория адекватного питания/. - Санкт-Петербург. -1991. -272 с.