

Поговорим о сахаре

Рациональное, сбалансированное питание является одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, важнейшим фактором профилактики заболеваний.

К сожалению, сегодня мы наблюдаем рост ожирения и сахарного диабета. Это происходит от того, что производители добавляют в продукты больше сахара, усилителей вкуса и аромата, искусственных ароматизаторов и красителей. Из-за неправильного формирования пищевых привязанностей мы становимся любителями сладкого, соленого, продуктов с неестественно выраженным вкусом.

В республике разработана система государственного контроля качества и безопасности пищевых продуктов, устанавливающая гигиенические требования к безопасности пищевой продукции, использованию пищевых добавок и ароматизаторов, маркировке пищевой продукции и т.д.

Но качество продуктов зависит не только от добросовестности производителя и органов государственного контроля (надзора), а и от требовательности общества. Необходимо, чтобы потребители читали состав продуктов и делали для себя выводы. А для этого нужны знания в сфере здорового питания.

В тоже время реклама пищевых продуктов на телевидении, в интернете и мобильных телефонах становится все более изощренной, в ней хрустят чипсами, предлагают отведать шоколадный батончик или утолить жажду сладкой газировкой. В результате просмотра такой рекламы формируется желание больше употреблять продуктов с высоким содержанием жиров, сахара и соли.

В настоящее время в рамках реализации государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь», Министерством здравоохранения разработаны предложения по ограничению рекламы пищевой продукции с высоким содержанием соли, сахара и жира.

Почему сладости вредны для здоровья? В каких продуктах содержится «скрытый» сахар и на что его можно заменить?

***Что такое сахар?***

Сахара, или сахариды – краткое общее название для всех простых углеводов. Простые углеводы присутствуют в пищевых продуктах или образуются в организме после переработки сложных углеводов (полисахаридов, крахмала). К простым углеводам относятся:

сахароза — из нее целиком состоит сахар, который производится из сахарного тростника и сахарной свёклы;

глюкоза – виноградный сахар, декстроза, встречается во фруктах и овощах (тыква, морковь), ягодах, мёде, в промышленности ее получают из крахмала;

фруктоза – фруктовый сахар, содержится во фруктах и мёде, слаще сахарозы и глюкозы, компонент почти всех

кондитерских изделий, переработанных продуктов;

галактоза – часть молочного сахара (лактозы), содержится в молоке, менее сладкая, чем обычный сахар;

мальтоза – солодовый сахар, получают из проросших зёрен ячменя, ржи, др. зерновых, присутствует в томатах.

         Иными словами, сахар – это не только сахарный песок или рафинад, но и ряд других веществ, содержащихся в меде, фруктах, овощах, злаках и даже молоке.

***Природные и добавленные сахара***

Все сахара, которые поступают в организм с пищей, можно разделить на две большие группы – природные (содержащиеся в необработанных пищевых продуктах) и добавленные в процессе переработки (промышленной или домашней).

***Какой сахар вреден для здоровья?***

Все сахара, вне зависимости от своего источника, воздействуют на организм одинаково. В умеренных дозах сахар полезен и даже необходим. Вреден именно избыток сахара: он вызывает ожирение, кариес, оказывает нагрузку на поджелудочную железу, риск развития сахарного диабета второго типа. Необходимую для нормальной деятельности организма норму сахара нужно получать из природных источников сахара: овощей, фруктов, круп, молока, орехов. Кроме сахаров в них содержатся растительные белки, клетчатка, витамины и микроэлементы. А вот свободные сахара – лишние сахара. Они не содержат ничего, кроме пустых калорий.

***В каких продуктах содержится добавленный сахар?***

Основными источниками свободных сахаров являются кондитерские изделия, сладкие и алкогольные напитки, подслащенные молочные продукты, хлопья и мюсли. Сахар присутствует даже в таких продуктах, как хлеб, соусы, фаст-фуд, молочные продукты и др. Чтобы узнать, есть ли в составе продукта сахар, необходимо тщательно изучить его этикетку - там могут встретиться сахароза, фруктоза, глюкоза, глюкозный и другие сиропы, ячменный солод, декстрин, декстроза, лактоза, мальтоза.

***Существует ли зависимость от сахара?***

Употребление сладкой пищи стимулирует мозговые процессы, вызывающие чувство удовольствия, возникает перепад уровня глюкозы в крови: сначала концентрация увеличивается, а потом резко падает, вызывая усталость и головную боль. Это может вызвать желание съесть ещё сладкого, чтобы снять неприятные симптомы и улучшить самочувствие.

***Как можно ограничить потребление сахара?***

- вместо десертов и сладостей есть сухофрукты, цукаты, свежие или замороженные фрукты, ягоды

- утолять жажду водой, а не сладкими напитками и соками

- класть минимум сахара при приготовлении пищи (либо не добавлять вообще)

- заменить белый хлеб черным или серым, рафинированные крупы (белый рис) цельнозерновыми (гречневая, перловая)

- ограничить употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград)

- отказаться от фабричных соусов

****- есть меньше переработанных полуфабрикатов

- изучать состав продуктов на этикетках

**ВАЖНО ЗНАТЬ!** Любое резкое изменение в образе жизни может вызвать стресс. Отказываться от излишков сахара нужно постепенно. Меньше кладите сахара в чай или кофе, ешьте меньше сладкой выпечки и конфет, вместо сладких напитков пейте морсы или компоты, которые приготовите сами без сахара.

Разнообразный сбалансированный рацион – ключ к отказу от регулярных сладостей, содержащих добавленные сахара!

*Заведующий отделом гигиены (врач-гигиенист) Ж.А. Кузьминская*