

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА НА ОРГАНИЗМ

Осипенко Марина Артуровна

студент, ФГБОУ ВО Тихоокеанский государственный университет, РФ, г. Хабаровск

Власенко Светлана Юрьевна

научный руководитель, магистр, старший преподаватель, ФГБОУ ВО Тихоокеанский государственный университет, РФ, г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о влиянии сахара на человека. Нужен ли человеку сахар в рационе и как отказ от сахара может повлиять на организм.

Ключевые слова: сахар, питание, отказ от сладкого.

В составе сахара ($C_{12}H_{22}O_{11}$) — чистая сахароза, которая при попадании в организм расщепляется на глюкозу и фруктозу.

Продукт относится к углеводам, которые обеспечивают функциональную деятельность организма и отвечают за производство энергии.

Нашему мозгу требуется глюкоза, которую мы получаем в избытке с обычным питанием, то есть если вы употребляете крупный картофель, крахмалистые овощи или фрукты, то вы получаете глюкозу в достатке. Употребляя натуральные продукты вместе сахарами, то есть крахмалом, который в результате расщепится на простые сахара, вы получаете дополнительные вещества, которые помогают расщеплять и усваивать эти самые сахара, чего не скажешь о сахаре-рафинаде.

Он не является продуктом питания, а химическим веществом в чистом виде, которое добавляют в блюдо для улучшения вкуса.

Таким образом, сахар нужен организму в одном единственном случае: если у вас резко упал уровень сахара в крови, то есть наступает гипогликемия.

В остальных случаях вы получаете с избытком глюкозу потребляя крупы, картофель, крахмалистые овощи и фрукты.

«Если есть на свете вкус, который объединяет всех в этом мире,- это вкус сахара!»[1, с.16]

Сахарная зависимость - та же самая болезнь. Как любой наркотик, сахар вызывает привыкание.

Человек становится настоящим рабом сладкого и такая жизнь - вовсе не сахар.

Лишний вес, больные зубы, плохая кожа, тусклые волосы и хрупкие ногти - таков портрет сахарного наркомана.

Сладкое выбирают те, кто хочет заботы, спокойствия и радости.

К сладкому тянет тех людей, у которых достаточно низкий уровень серотонина. Когда человек нервничает, когда в его жизни происходят какие-либо неблагоприятные ситуации, а серотонин быстро расходуется

и плохо вырабатывается, поэтому возникает желание улучшить состояние.

Улучшить состояние с помощью чего-то сладкого. Нам кажется, что чем больше сладкого, тем больше счастья, но это самый настоящий обман.

Как оказалось сахар повсюду, он есть даже в тех продуктах, которые никак не назовешь сладкими.

Например: аджика, как ни странно, но в этом продукте несмотря на то, что он особо не имеет сладкого вкуса, также содержится достаточно большое количество сахаров.

Следовательно, исключить сахар полностью не получится, однако, нужно следить за тем, чтобы его было как можно меньше.

Вы сможете значительно увеличить объём съедаемой пищи за счёт употребления большего количества овощей, фруктов и бобовых в качестве углеводов. [2]

Организм тщательно следит за своими запасами энергии, и если видит какие-то изменения, включает разные механизмы защиты от голода и истощения. Например, он снижает уровень гормонов, которые управляют обменом веществ, снижает активность нервной системы, делая человека малоподвижным. [3]

Уменьшение количества сахара в вашем питании, безусловно, повлияет на здоровье.

Вот, что произойдет, если почти полностью отказаться от сахара: первое, что вы заметите, начнет меняться форма лица, из круглого и опухлого оно станет более худым.

На талии жир живота будет уходить, потому что ваша печень будет терять жир.

При отказе от сахара организм будет вынужден питаться жирами, так как сахар и жир - два единственных источника энергии для организма.

Когда организм может выбирать между ними, он всегда сжигает сахар, а не жир, если же сахар убрать, останется только жир и организму придется расходовать его запасы и начнет он с печени.

Ваше зрение улучшится, станет четче, глаза очень чувствительны к сахару.

В мозге улучшится память, внимание и концентрация, вы обнаружите, что у вас поменялось настроение, вы станете гораздо счастливее.

Можно сделать вывод, что употребление сладкого негативно влияет на работу вашего организма.

Список литературы:

1. Лоранс Плюме «Сахар, жир, соль. Как оставаться здоровым и не набирать вес»: Издательство «ХлебСоль», 2020 - 272с.
2. Рене Макгрегор «Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировки»: Издательство «Альпина Паблишер», 2022 - 448с.

3. Ирина Брехт «Правильное питание как минное поле»: Издательство «АСТ», 2019 – 308с.