

## Это с сахаром или без?

Угадать не так просто, как кажется. В современном мире достаточно тяжело найти продукт, который полностью не содержит сахара. Существует огромное количество разновидностей «белой смерти»: сахароза, фруктоза, лактоза, глюкоза, мальтоза. Иногда так хочется съесть чего-нибудь сладкого, но важно помнить, что чрезмерное употребление сахара может нанести непоправимый вред вашему организму.

Начать нужно с того, что в целом сахар необходим организму. Но при одном условии — во всём должна быть мера. Глюкоза, содержащаяся в обычном белом сахаре, наполняет энергией головной мозг. Он повышает настроение, делает мир ярче и интереснее.

Сахар во фруктах особого вреда не нанесёт, хотя и с ними перебарщивать не стоит. А вот торты, пирожные и другие десерты полезными не будут. Есть общепринятая безопасная норма потребления сахара — она составляет пять чайных ложек в сутки. Но если вы совсем не ограничиваете себя в потреблении сладкого, печальные последствия гарантированы: кости со временем станут более хрупкими, возникнет дефицит кальция и витамина В, увеличится риск ожирения, диабета, проблем с поджелудочной железой и кишечником.

### **Что будет, если отказаться от сахара?**

#### **Уйдёт лишний вес**

Убрав сахар из рациона, вы лишитесь примерно 400 дополнительных калорий в день, что поможет похудеть. Помните, что сахар содержится не только в сладких десертах, тортах и конфетах.

#### **Отступят простудные заболевания и грипп**

Чем больше сахара вы потребляете, тем выше риск заболеть простудой. Всё это связано с возникновением хронических воспалений из-за высокой концентрации сахара в крови.

#### **Кожа станет лучше**

Так как сахар вызывает выработку кортизола, гормона стресса, его исключение из рациона позволит стабилизировать сон. А это, как следствие, повлияет на состояние кожи.

#### **Уйдут депрессивные мысли**

Замечали, что, если у вас плохое настроение, вы потребляете больше сладкого, чтобы вам стало лучше и веселее? Поздравляем, вы впали в зависимость! Мозг попал под действие глюкозы, и теперь вы ощущаете её постоянную нехватку. Отказ от сахара поможет стабилизировать настроение и укрепить эмоциональное состояние.

#### **Станут лучше зубы**

Сахар создаёт благоприятную среду для бактерий на зубах. В результате эмаль истончается и возникает кариес. Отказавшись от сахара, вы принесёте своим зубам большую пользу и снизите риск заболеваний.

Конечно, сейчас можно найти альтернативу практически любому продукту — даже десерты бывают без сахара. Но всё же стоит внимательно читать этикетки и уточнять состав блюд, если стараетесь его избегать.

Подробнее на «Чемпионате»:

[https://www.championat.com/lifestyle/article-4504513-test-produkty-s-saharom-i-bez-neochevidnye-produkty-pitaniya-v-kotoryh-soderzhitsya-ili-otsutstvuet-sahar.html?utm\\_source=copypaste](https://www.championat.com/lifestyle/article-4504513-test-produkty-s-saharom-i-bez-neochevidnye-produkty-pitaniya-v-kotoryh-soderzhitsya-ili-otsutstvuet-sahar.html?utm_source=copypaste)