

Компетентно

Несладкая правда о сладостях

Сахар – самый бесполезный и вредный продукт для тех, кто мечтает о красивом и здоровом теле



Знакомая ситуация – вы регулярно занимаетесь физической культурой, стараетесь правильно питаться, но вес, что называется, стоит на месте. Если такое происходит, впору задуматься – а не много ли сладкого вы едите? На эту мысль меня натолкнула моя знакомая Елена.

– Я с детства сладкоежка, без сладкого не могла прожить и дня, – говорит Елена. – Но с возрастом стала замечать, что меня начала мучать апатия, нервность, быстрый прирост веса и отёчность по вечерам. Интуитивно стала грешить на избыток сладкого и решила провести эксперимент, отказавшись от сахара. Оставила в рационе только яблоки, персики и сухофрукты. Перекусывала морковкой и орехами.

Результат увидела уже через десять дней: вес снизился на три килограмма без тренировок

Я перестала психовать, делать спонтанные покупки, стала быстро запоминать информацию. Перестала отекать по вечерам, а по утрам выгляжу свежее. Кожа очистилась и помолодела.

То, что пишут о сахаре на различных форумах в Интернете, и вовсе заставляет содрогнуться: согласно



исследованиям, рафинированный сахар изменяет кислотность крови, что приводит к сильному снижению иммунитета, к воспалениям. Осложнением являются злокачественные опухоли. А принятый с утра сахар запускает процесс скачков инсулина, что не даст «соскокить» с сахара в течение дня. Сладость также снижает проводимость импульсов по нейронам, что приводит к медленным реакциям и расшатыванию нервной системы. Человек становится вялым, медленно соображающим и психованным.

Прокомментировать эти пугающие сведения я попросила известного тренера Дмитрия Кузеева (на фото). Дмитрий – мастер спорта международного класса, чемпион России, призёр чемпионатов Европы и мира. И он отлично знает не только физическую составляющую тренировок, но и теоретическую. Ведь на внешность и самочувствие человека влияют не только тренировки, но и химические процессы, происходящие в организме. Этими процессами можно управлять, зная, как, что и когда можно есть.

Так вот, сахар – самый бесполезный и вредный продукт для тех, кто хочет красивое и здоровое тело.

– Дмитрий, так ли страшен сахар, как о нём говорят?

– Даже если человек, как ему кажется, следит за потреблением сахара, есть много подводных камней. Поэтому я

бы коснулся темы так называемого скрытого сахара. Его много в быстрых завтраках – мюсли, овсяные каши с фруктами, хлопья, соусы, кетчупы, колбасы, хлебобулочные изделия, в том числе и хлебцы. Высокое содержание сахара в соках и газированных водах, а также в ликерах, пиве, сладких винах. Полуфабрикаты, йогурты и творожки не исключение. Поэтому, если даже вы не употребляете сахар в чистом виде, это не значит, что он не поступает в организм. Важно обращать на это внимание, изучать состав продуктов.

Действительно, пока готовился этот материал, я наведалься в ближайший супермаркет, где полки ломались от всевозможных конфет и плюшек. Но были здесь и так называемые диетические сладости. При ближайшем рассмотрении этикеток продуктов для похудения можно увидеть, например, патоку – побочный продукт сахара и крахмала. Фруктозу, которая является тем же «пустым» углеводом. Печенье с надписью «без сахара» содержит столько муки высшего сорта и крахмала в сочетании с растительными жирами, что слово «диетическое» тут неуместно. Но вернёмся к эксперту.

– Дмитрий, расскажите о влиянии сахара на организм и обмен веществ.

– Белый сахар лишен каких-либо витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон, так как всё это теряется в процессе обработки. Поэтому сахар обеспечивает организм только калориями. Существует связь между избыточным потреблением сахара и сердечной деятельностью. Как известно, простые углеводы, к которым относится сахар, способствуют задержке воды в организме. Что, в свою очередь, ведёт к дополнительной нагрузке на сердце. Сахар

истощает энергетический запас, как бы парадоксально это ни звучало. Объясню – потребляя сахар, мы вызываем выброс инсулина, который, в свою очередь, снижает уровень сахара в крови. Кроме того, сахар вымывает кальций из костей, что приводит к разрушению костных тканей, так как для метаболизма и окисления сахара требуется кальций. А ещё избыток сахара негативно воздействует на поджелудочную железу, что может привести к диабету и панкреатиту. При избыточном его употреблении поджелудочная железа работает в авральном режиме, вырабатывая инсулин. Продолжать? Сахар повышает уровень мочевой кислоты, которая способствует развитию болезней суставов.

– Сахар вызывает привыкание?

– Да, потому что, употребив что-то сладкое и кратковременно повысив уровень сахара в крови, мы провоцируем выброс инсулина. Это защитная реакция организма на сахар, который, в свою очередь, опять снижает уровень сахара в крови, и человек опять чувствует голод и упадок сил. Получается замкнутый круг. Есть ещё одна ловушка: сахар стимулирует выработку серотонина и бета-эндорфинов – мощных «гормонов счастья», которые снижают тревожность, вызывают ощущение благополучия и эйфории. Поэтому у некоторых людей возникает острая зависимость от сахара, как от никотина и алкоголя.

– Многие спортсмены-любители боятся больше жирного, нежели сладкого. Что наносит больший вред организму?

– Давайте разберёмся. В одном грамме жира содержится девять килокалорий, а в одном грамме сахара – четыре килокалории. В плане калорийности жир, конечно, более опасен, но совсем

отказываться от него нельзя. Жир необходим для правильного функционирования гормональной системы. Без жира страдают волосы, кожа, ногти. А вот сахар несёт в себе только пустые калории, ничего больше. А вообще, первое правило снижения веса – баланс потребления и расхода калорий. Хочешь худеть – меньше потребляй, больше расходуй.

– Легко сказать – откажитесь от сладкого...

– Да, человеку сложно отказаться от сладкого совсем, но можно постараться уменьшить эту тягу. Как? В первую очередь необходимо обеспечить себя сбалансированным питанием, не допускать больших перерывов в приёме пищи. Когда человек голоден, велика вероятность перехватить какой-нибудь пряник вместо полноценного обеда. Старайтесь употреблять углеводы с низким гликемическим индексом – яблоки, грейпфрут, клюкву, сливу, лимоны.

Пейте больше воды и обязательно добавьте в свою жизнь физическую нагрузку

Потянуло на сладкое – обманите организм, пойдите прогуляйтесь. Если уж совсем тяжело – найдите в спортивных магазинах пищевую добавку «глутамин». По некоторым данным, он помогает справиться с тягой к сладкому. Думаю, стоит оставить в рационе небольшое количество натурального сахара – это ягоды и фрукты. Углеводы с низким гликемическим индексом полезны ещё и тем, что содержат много клетчатки. А для красивой фигуры как раз важны три основных фактора – стабилизация веса, уменьшение сахара в крови и нормализация пищеварения.

Дарья Долинина

Сколько сахара содержится в продуктах?

1 = 5 грамм сахара

