

# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СВОЙСТВА САХАРА.

Большая часть населения практически всех стран употребляет сахар, поскольку он добавляется во многие продукты и напитки для усиления вкуса. Весь сахар, будь то натуральный или переработанный, - это простой углевод, который нужен для производства энергии. Сахар содержится в некоторых не переработанных, основных продуктах здоровой диеты, таких как фрукты, овощи, молоко и некоторые зерновые. Различные виды переработанных сахаров и сиропов, добавляемые в продукты, особенно в безалкогольные напитки, известны как добавленный сахар.

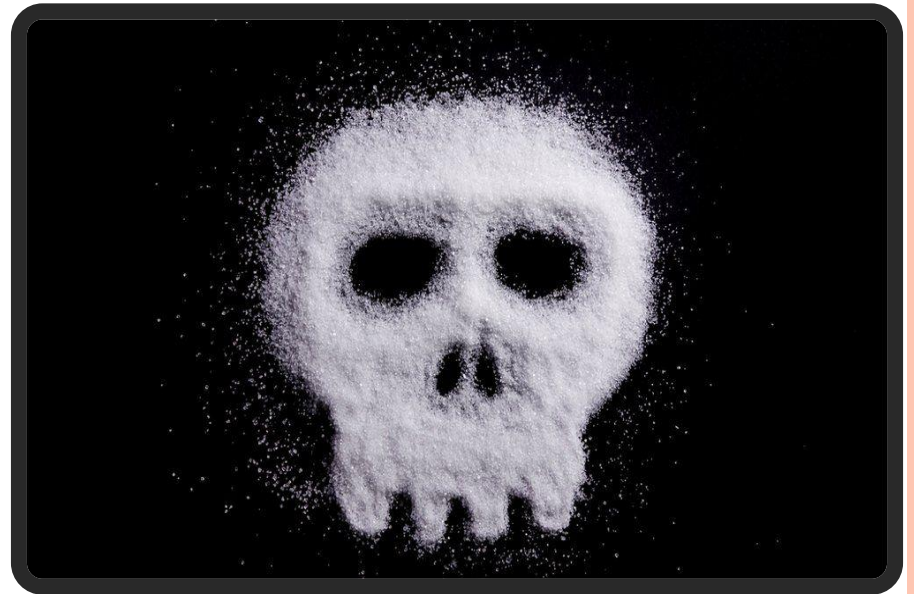


# ПОЧЕМУ МАЛЕНЬКИЙ КУСОЧЕК САХАРА НАЗЫВАЮТ БЕЛОЙ СМЕРТЬЮ?

- Дело в том, что он, как ни странно, выводит из организма очень важные питательные вещества - в первую очередь, кальций. Именно поэтому есть опасность развития кариеса и разрушения костей. Также избыток сахара в организме вызывает ещё и заболевания крови, вплоть до гемофилии.



- «Как известно, сахар — это «белая смерть» или как еще его называют «сладкий яд». А как говорят: «Любой яд полезен в малых дозах» и сахар не исключение. Пользы от сахара гораздо меньше, чем вреда, но всё же она есть.





- Но, это не говорит о том, что нужно немедленно начинать есть сахар килограммами! Во всем должна быть мера! Есть утверждение, что норма сахара в день – это 10 чайных ложек, но необходимо помнить, что сейчас сахар добавляют во все продукты и даже в соленую рыбу. Особенно надо быть осторожными со сладеньким.



# ЗАВИСИМОСТЬ

- Процессы в человеческом организме так устроены, что при постоянном употреблении большого количества сахара появляется стойкая зависимость. Чувство удовольствия и насыщения очень быстро проходит, и снова хочется добавки.



# СПРАВКА

- Оказывается Сахар вызывает привыкание к серотонину и дофамину(это гормоны удовольствия и счастья), которые вырабатываются, как только сладкое попадает в рот. Именно эти 2 гормона улучшают настроение и создают ощущение удовлетворения. Чем чаще мы употребляем сахар, тем больше зависимость от состояния эйфории, вызванного этими гормонами.

## Сахар богат:

- кальцием,
- магнием,
- натрием,
- фосфором,
- железом,
- цинком.



# Опыт (ТЕКСТ ВЗЯТ ИЗ ИСТОЧНИКА НА ЮТУБ)

- ▣ Я взяла яичную скорлупу и поместила её в сладкий раствор (полстакана воды, 3 ложки сахара, несколько капель лимонного сока) Через 3 дня произошли видимые изменения в скорлупе. Появились мелкие трещины.



## Опыт (ТЕКСТ ВЗЯТ ИЗ ИСТОЧНИКА НА ЮТУБ)

- Через 5 дней на скорлупе появились большие трещины. В образце с чистой водой скорлупа не изменилась. Вывод: сахар вреден, потому что разрушает твердые вещества, как кости и зубы!





# ЧЕМ ЕЩЕ ВРЕДИТ САХАР?

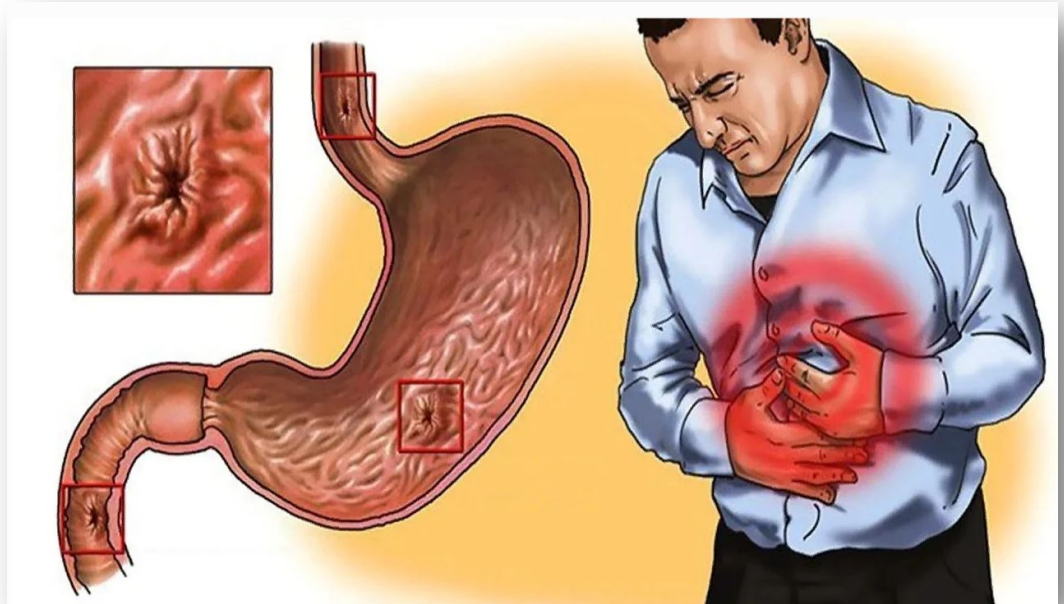
- к проблемам с сосудами;
- к лишнему весу;
- понижению иммунитета;
- развитию кариеса,
- «вымыванию» кальция;
- дряблости кожи лица,
- жировым складкам в самых открытых местах;
- появлению угревой сыпи,
- слабости лёгких,
- сахарному диабету



- 1. У человека портятся зубы, образуется кариес. А лечить зубы будет труднее, легче всего не допустить образования кариеса.



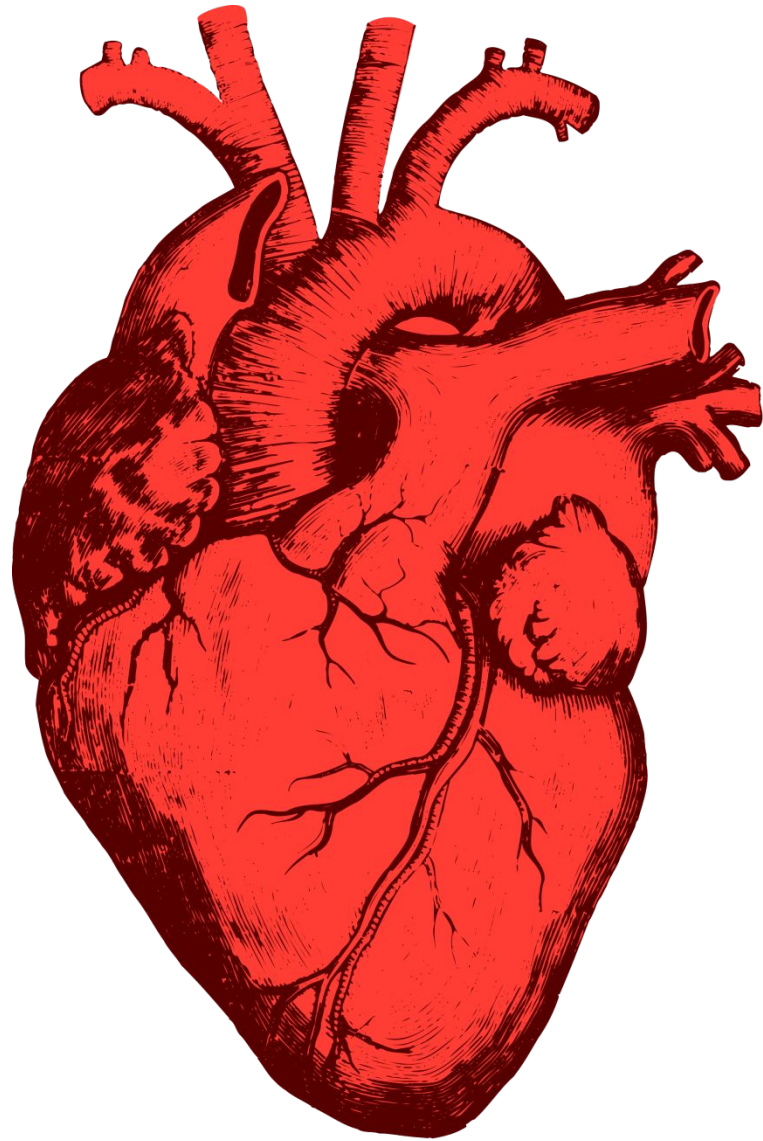
- 2. Поев сладкое, пропадает аппетит, и человек во время обеда, тем самым портит себе желудок.



- 3. Употребление в избыточном количестве сладкого, приводит к ожирению.



- 4. Неизбежны проблемы с сердцем, ведь замедляется поток крови.



- 5. Из-за большого количества сахара в крови, человек может заболеть сахарным диабетом. К сожалению, в настоящее время очень много людей, болеющих сахарным диабетом.



- 6. Сахар плохо влияет на головной мозг, ухудшает память. Человек становится капризным, беспокойным, плохо спит, почти всегда ходит вялым, без настроения.



7. Также излишек сахара приводит к тому, что у человека снижается иммунитет, так как не хватает других минеральных веществ, таких как железо, магний, цинк.

### Продукты питания, снижающие иммунитет



- Сахар и продукты его содержащие – снижают активность лейкоцитов и отличная среда для размножения бактерий



**□ И хуже всего, то, что люди замечают эти изменения в себе слишком поздно, и потом бегают по врачам и психологам, тратя свое время и деньги.**



□ Сколько нужно потреблять сахара, чтобы не вредить здоровью? Чтобы сахар приносил пользу, а не вред необходимо соблюдать норму его потребления, которую учёные определили в 50 г. Это гораздо сложнее, чем может показаться. Можно узнать, сколько продукта в чайной ложке и определить себе норму, но существует ещё скрытый сахар. Он содержится в различных продуктах, и проконтролировать его количество очень непросто.

Сахар можно заменять сахарозаменителями, к примеру Сорбетом и фруктозой. Но не следует перебарщивать!



- Овощи, орехи, злаки и фрукты – источники натуральной, полезной сахарозы. Они необходимы для здоровой жизнедеятельности нашего организма и снабжают нас необходимой глюкозой. Промышленный сахар и продукты, его содержащие, порой несут больше вреда, чем пользы.



- Без сахара обойтись невозможно, т.к. сахар – это источник энергии для организма человека. Но чтобы он приносил пользу, нужно знать меру и его следует употреблять в разумных количествах; Дневная норма потребления сахара составляет не более 50 граммов (10-12 чайных ложек). Ешьте больше фруктов, они источники полезных углеводов.



Ну, ПОД КОНЕЦ, САХАР — КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ  
ПОМИЛОВАТЬ.

САХАР УБРАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ.

