

**САХАРА, СОЛИ, АМИНОКИСЛОТЫ,
МИНЕРАЛЫ**

—

**НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ НАШЕ
ПРОКЛЯТЬЕ?**

СДЕЛАЛА: БАБИКОВА АНЖЕЛА

КЛАСС: 9А



САХАР

ПОЛЬЗА И ВРЕД

Сахар – это вещество, которое так или иначе присутствует в большинстве продуктов питания. Наша жизнь без него невозможна, но и чрезмерное его употребление для нас.



ВИДЫ САХАРА:

- **тростниковый** – из сахарного тростника;
- **свекольный** – из сахарного типа свеклы;
- **пальмовый** (джаггери) – из сока индийских пальм;
- **кленовый** – из серебристого сорта клена;
- **сорговый** – из злакового растения под названием сорго;
- **виноградный** – из сока винограда.

Каждый из видов разделен на две подгруппы.

- 1. Рафинированный** – именно этот продукт характерного белого цвета чаще всего продается в наших магазинах. Он на 100 % является углеводами и сахарозой.
- 2. Нерафинированный** – отличается более темным цветом и менее приторным вкусом, но и в продаже его найти сложнее.



СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ

Сахар – это не овощ или фрукт, полезных веществ в нем немного. В зависимости от вида он может содержать в себе:

- калий;
- натрий;
- кальций;
- железо;
- фосфор.

Калорийность рафинированного продукта очень высока: почти **400 ккал на 100 г.**

Несмотря на присутствие в составе полезных для нашего организма веществ, их количество настолько невелико, что рассматривать этот сладкий продукт как полезный было бы странно. Основная его цель – дать нам необходимые углеводы.

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ

Рекомендуемая норма потребления сахара в день для взрослого человека составляет **25-35 граммов**. Для детей количество этого продукта не должно превышать 5 % от общего числа калорий в день.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

При умеренном употреблении и в правильных комбинациях это вещество способно принести пользу нашему организму, например:

- 1.** помогает нам быть активными и не терять энергию;
- 2.** улучшает состояние печени и помогает ей бороться с вредными факторами;
- 3.** способствует очищению селезенки от токсинов;
- 4.** поддерживает здоровье опорно-двигательного аппарата;
- 5.** снижает риск возникновения болезней суставов;
- 6.** улучшает настроение за счет выработки гормона счастья, серотонина;
- 7.** борется со стрессом, противостоит депрессии;
- 8.** благотворно влияет на работу сердечной мышцы.

ВРЕД

А постоянное злоупотребление этим веществом пагубно действует на наш организм:

1. повышается уровень глюкозы в крови и увеличивается риск возникновения диабета;
2. избыточная глюкоза превращается в лишние килограммы;
3. продукт очень калориен, но в нем нет необходимой нам клетчатки и недостаточно полезных соединений;
4. он пагубно сказывается на работе поджелудочной железы;
5. повышается кислотность, что ведет к ухудшению состояния зубной эмали и возникновению кариеса;
6. сахар может вызвать привыкание и негативно сказаться на работе мозга;
7. ухудшается работа сердца;
8. ускоряется процесс старения кожи;
9. необходимые нам витамины группы В и кальций выводятся из организма слишком быстро;
10. метаболизм замедляется;
11. ослабевает иммунитет.

Внимание! Полное исключение сахара грозит нам нарушением кровообращения и снижением мозговой активности.

СОВЕТЫ

- 1.** ведите подвижный образ жизни;
- 2.** занимайтесь спортом или нагружайте себя физически;
- 3.** больше гуляйте на свежем воздухе;
- 4.** сведите к минимуму количество сладостей в рационе;
- 5.** замените рафинированный продукт натуральными сладостями: овощами, фруктами и медом;
- 6.** увеличьте количество рыбы и злаков в меню;
- 7.** используйте меньше сахара при изготовлении домашней выпечки;
- 8.** пейте несладкие чай или кофе.



СОЛЬ

ВРЕД И ПОЛЬЗА

Соль также известна как хлорид натрия (NaCl), который состоит на 40 % из натрия и на 60 % из хлора, эти два минерала выполняют различные функции в нашем теле.



ВИДЫ СОЛИ:

Существует много разных видов соли, например:

- поваренная соль;
- розовая гималайская;
- морская;
- кошерная;
- каменная;
- чёрная.

И многие другие. Такая соль отличается по вкусу, текстуре и цвету. Различие по составу незначительное, в основном на 97% это хлорид натрия.

НЕМНОГО О СТОЛОВОЙ СОЛИ

Обычная столовая соль подвергается значительной обработке: её сильно измельчают и очищают от примесей и минералов. Проблема в том, что измельчённая соль слипается в комки. Поэтому в неё добавляют различные вещества — **антикомкователи, например, пищевой эмульгатор E536, ферроцианид калия, который вреден для здоровья.**

Недобросовестные производители не указывают это вещество в составе на этикетке. Но определить его наличие возможно по горьковатому привкусу.

Употребление большого количества этой добавки к пище вызывает рост кровяного давления и увеличивает риск инсульта и болезней сердца, особенно у людей с так называемой гипертонией, чувствительной к соли. Также известно, что чрезмерное количество натрия в организме приводит к вымыванию кальция и может стать причиной снижения плотности костей, или остеопороза.



ВРЕД СОЛИ

О том, что сахар вредит здоровью, знают все. А что мы знаем о соли? К сожалению, можно провести аналогию и сказать, что соль — это второй сахар. Информация о её вреде не так распространена, как о вреде сахара.

Научные исследования и авторитетные организации по охране здоровья десятилетиями говорят о том, что необходимо сокращать потребление соли. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять **максимум 2000 мг натрия в день**. Страны с самой высокой смертностью, причиной которой послужило высокое содержание натрия, были:

- Украина — 2109 смертей на 1 миллион взрослого населения;
- Россия — 1803 смерти на миллион;
- Египет — 836 смертей на миллион.

ЧЕМ ВЫЗЫВАЕТСЯ ТЯГА К СОЛИ?

1. Обезвоживание
2. Дисбаланс электролитов
3. Болезнь Аддисона
4. Стресс



НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Согласно научным исследованиям, могут проявиться следующие негативные эффекты:

1. Растёт уровень «плохого холестерина» низкой плотности (LDL).
2. Низкий уровень натрия повышает риск смерти от сердечных заболеваний.
3. Сердечная недостаточность. Обнаружено, что ограничение употребления соли увеличивает риск смерти для людей с сердечной недостаточностью.
4. Недостаточное количество натрия в организме может увеличить устойчивость клеток к инсулину, что может стать причиной развития сахарного диабета и гипергликемии.
5. Диабет 2-го типа. У людей с диабетом 2-го типа и низким потреблением соли увеличивается риск смерти.

СОВЕТЫ

- 1.** Будьте внимательны и обращайтесь внимание на этикетки продуктов. Старайтесь выбирать такие продукты, в которых содержание натрия наименьшее.
- 2.** Содержание ингредиентов в составе на этикетке всегда перечисляется от большего к меньшему, поэтому стоит выбирать такие продукты, где соль будет указана в конце списка.
- 3.** Многие соусы, кетчупы, приправы, горчица, соленья, оливки содержат очень много соли.
- 4.** Внимательно выбирайте замороженные овощные смеси, в них тоже может быть добавлена соль.
- 5.** Соль — усилитель вкуса. Вместо соли для улучшения вкуса блюд можно использовать пряные травы, цитрусовые соки, специи.
- 6.** Сливайте воду из консервированных овощей и дополнительно их промывайте.
- 7.** Если блюдо кажется несолёным, то можно использовать лимонный сок или чёрный перец — они добавят особенный вкус и аромат и избавят от необходимости использовать соль.



АМИНОКИСЛОТЫ

ПОЛЬЗА И ВРЕД

Все клетки в организме человека, в том числе и мышцы, состоят из белка. Белок же формируется из набора аминокислот. Таким образом, аминокислотами называют строительный материал для белков в организме человека. Они помогают образованию мышц, связок, сухожилий. Здоровые кожа и волосы – это тоже их заслуга.



ВРЕД И ПОЛЬЗА:

Польза аминокислот очевидна: они снабжают мышечную ткань энергией, снижают аппетит и при этом содержат мало калорий. Благодаря этим химическим соединениям ускоряются процессы синтеза белка, предотвращается катаболизм и сжигаются жиры.

Прежде всего, это проблемы с желудком. Люди у которых уже есть проблемы с внутренними органами часто замечают, что после того как они начинают принимать аминокислоты у них появляются симптомы язвы, также среди негативных воздействий на организм можно назвать проблемы с сердцем и пищевые отравления.



МИНЕРАЛЫ

НЕМНОГО О МИНЕРАЛАХ

Организм их не вырабатывает. Это главное отличие от витаминов, большинство из которых синтезируются самостоятельно. Поэтому надеяться на самого себя не стоит: нужно принимать витаминно-минеральные комплексы. То есть полезные вещества должны поступать извне. При их дефиците в первую очередь страдают волосы, ногти, ткани, а потом уже другие органы. Кожа перестает быть эластичной, преждевременно появляются морщины, человек теряет волосы. Хотя это не самые серьёзные последствия, к которым приводит недостаток минеральных веществ.

ВЫВОД

Все эти вещества вредны и полезны, их необходимо употреблять только в умеренном количестве.

Но самое главное – беречь свое здоровье!