Автор: admin
11.02.2014 18:14 -

Чем нам грозит сладкая жизнь? Горькая правда о сахаре.

Знаете ли вы, что ежедневно съедаете тридцать ложек сахара?

Сахар содержится практически во всех продуктах, которые мы покупаем в магазине – во фруктовом йогурте, в кетчупе и томатной пасте, в маринованных огурчиках, колбасе и сосисках, не говоря уже о коле, морсе и почти всех соках.

Исключения составляют разве что крупы, яйца, сухое вино и сырое мясо.

Сахар любит маскироваться под различными именами.

Например, чашка молока содержит около 12 г сахара в виде лактозы. А чашка консервированного компота может содержать 15 г сахара в виде собственно сахара (сахарозы) и в виде фруктозы, содержащейся во фруктах.

Самую большую опасность для фигуры и здоровья представляет собой привычный для нас белый рафинированный сахар. Количество добавленного рафинированного сахара в обезжиренном фруктовом йогурте может составлять до пяти чайных ложек на 125-граммовый стаканчик!

В итоге жители городов, которые на завтрак и ужин едят продукты из супермаркетов, а обедают на бегу фаст-фудом, неудержимо полнеют. Но полнота – ещё не самая большая беда, связанная с избыточным употреблением сахара. У любителей перекусить фаст-фудом и шоколадками постоянно высокий уровень инсулина в крови, и как следствие – высокая степень вероятности приобрести в качестве хронического заболевания диабет или заработать инфаркт.

Только в Москве зарегистрировано около 190 тысяч больных сахарным диабетом. А ведь

на самом деле больных фактически вдвое больше, просто половина людей до поры до времени не догадываются о том, что больны, и списывают своё недомогание на усталость и плохую погоду, им и в голову не приходит сделать анализ крови на сахар.

Если не брать в расчет наследственный фактор, основная причина роста численности больных диабетом – низкая физическая активность и нерациональное питание, а именно – постоянное употребление в пищу продуктов с высоким содержанием скрытых жиров и рафинированного сахара.

Если есть возможность, то лучше употреблять не белый, рафинированный сахар, а коричневый, тростниковый. В процессе очистки (рафинирования) из свекольного сахара удаляют все микроэлементы, в том числе и цинк, который защищает поджелудочную железу от удара и снижает риск заболевания сахарным диабетом. Поэтому коричневый сахар и дороже белого.

Приучите себя не только считать ложки, но и внимательно читать надписи на упаковках продуктов, которые вы покупаете в магазине (а также задумывайтесь об этом, делая заказ в ресторане). Возможно, сначала чтение этикеток покажется вам делом довольно скучным.

Но потом вы втянетесь в эту игру и даже найдете её увлекательной: ведь пытаться обнаружить тайного врага в безобидной и даже здоровой с виду пище – это почти то же самое, что, читая детектив, пытаться угадать убийцу в самом симпатичном герое.

Автор - **Виктория Белкина**
Источник