

Сахар – ошибка человечества?! Самая распространенная зависимость на Земле

В это трудно поверить, но еще 200 лет назад люди почти не употребляли сахар. Белоснежные кристаллы были деликатесом, доступным только богачам. Эра дешевого сахара началась в XVIII веке, когда немцы научились делать его из свеклы. В XIX веке средний европеец съедал уже около килограмма сахара в год, сегодня он же потребляет примерно 40 килограммов. Объевшись сладким до смерти, человечество наконец стало с подозрением присматриваться к этому продукту.

Мозгу нужен сахар?

На самом деле ему нужна глюкоза. А промышленный сахар – не что иное, как заменитель натуральных источников глюкозы. И нет в нем ничего натурального и полезного, даже несмотря на растительное происхождение сырья, используемого для его приготовления. Свежие фрукты, натуральный мед, овощи, богатые углеводами, и сухофрукты питают мозг необходимыми элементами, не принося вреда внутренним органам.

Сахарные наркоманы

Почему же сладкое считается источником так называемой быстрой энергии? Сахар действительно дает мгновенный прилив сил, но лишь на время. Обращали ли Вы внимание на свое самочувствие после употребления продуктов, содержащих этот белый песок? Профессор Барт Хобель и его команда с факультета психологии Принстонского университета несколько лет изучали признаки сахарной зависимости на лабораторных крысах, которых кормили сахарозой. Сразу после приема этого вещества животные вели себя умиротворенно и спокойно, но скоро наступали возбуждение и раздражительность. И им снова давали сахарозу. На этот раз крысы съедали больше. И без того огромная порция съеденного увеличивалась раз за разом. Перепады настроения были связаны с воздействием сахара на мозг. Определенные части мозга становились активными. Хобель пришел к выводу, что у кокаинозависимых наблюдались такие же реакции при приеме наркотиков. Наш мозг сообщает организму о приятных ощущениях, и чем больше мы их испытываем, тем больше хочется. Чувство сладости на языке приводит к выбросу гормона удовольствия. И мы попадаем в зависимость.

Ловушка с детства

Задумайтесь, сколько сахара в день получаете Вы и Ваши дети. Во всех «полезных» йогуртах, которые рекомендуют производители давать детям каждый день и побольше, в первую очередь содержится большое количество сахара, где-то четверть баночки. Каждый раз, когда мы покупаем сладкие подарки ребенку, мы делаем его зависимым и, по сути, медленно убиваем. Более 80 % продуктов на прилавках в своем составе содержат данный наркотик.

Больше сладкого – больше еды

Набор лишнего веса сегодня больше зависит от потребления сладкого, чем жирного. Доказательством тому можно считать увлечение обезжиренными продуктами: йогуртом, творогом, кефиром 0%-ной жирности и др. Чем же заменили жир? Простыми

углеводами, тем же сахаром. Сахар, попадая в организм, расщепляется на глюкозу и фруктозу, и у каждого элемента начинается свой путь. Глюкоза, минуя пищеварение, мгновенно попадает в кровь. Белки и жиры же поступят в кровь через часы. Это, можно сказать, такой природой заложенный инстинкт самосохранения. Затем уровень сахара в крови резко повышается, тогда происходит выделение дозы инсулина из поджелудочной железы. Инсулин – это вещество, с помощью которого глюкоза сможет преодолеть клеточный барьер, попасть в клетку и преобразоваться в энергию. Сахар высвобождается, и тогда его уровень в крови резко падает. Вот такой вот парадокс: вроде съели сладкое, а уровень сахара в крови стал ниже, чем был. Энергия пошла на спад. И появляется чувство голода. Новая порция сладкого, новый выброс инсулина, и так по кругу. Это приводит к различным метаболическим заболеваниям.

Надежда есть

Профессор Барт Хобель в ходе своих экспериментов заметил, что как только он переставал кормить крыс сахарозой, наступали следующие реакции. Жир, накопившийся на внутренних органах, постепенно исчезал, здоровье восстанавливалось. Это значит, что процессы, которые запускает в организме сахар, обратимы. И у тех, кто страдает данной зависимостью, есть надежда на выздоровление.

Анастасия КРАВЧЕНКО

Врезка

«...промышленный сахар – не что иное, как заменитель натуральных источников глюкозы»