

Шекер биздин дасторкондун тааныш компоненти болуп саналат, ал десерттерде гана эмес, көпчүлүк тамак-аштарда да жашырылат. Бул окумуштуулар менен медиктердин ортосунда көптөгөн талаш-тартыштарды жаратат. Бир жагынан, шекер биздин организм үчүн тез энергия берсе, экинчи жагынан, анын ашыкча болушу ден-соолуккачыныгы коркунуч келтириши мүмкүн.

Шекердин коркунучу эмнеде?

Шекер организмге энергия берип, маанилүү ролду ойнойт. Бирок, бул азыкты ашыкча керектөө бир катар олуттуу көйгөйлөргө алып келиши мүмкүн:

- Ашыкча салмакка алып келүү.
- Кант диабетине алып келүү.
- Тиш оору көйгөйлөрү.
- Ичегинин иштешинин бузулушу.
- Жүрөк-кан тамыр оорулары
- Теринин өзгөрүлүшү.
- Психологиялык көз карандылык.

Ашыкча салмакка алып келүү. Шекерде бош калориялар бар, алар токчулук бербейт, бирок дене салмагын жогорулатат.

Кант диабетине алып келүү. Шекерди ашыкча колдонуу уйку безке кч келтирип, инсулинге сезгичтиктин төмөндөшүнө жана экинчи типтеги кант диабеттин өнүгүшүнө алып келиши мүмкүн. Окумуштуулардын изилдөөсүнүн жыйынтыгы боюнча шекерди ашыкча колдонгон адамдардын өмүрү орто эсеп менен 15 жылга кыска, себеби шекер атеросклероздун өнүгүшүнө түрткү бергендиктен.

Тиш оору көйгөйлөрү. Шекер ооз көңдөйүндөгү бактерияларды азыктандырат, бул тиштин чиришине жана сагыз оорусуна алып келет.

Ичегинин иштешинин бузулушу. Шекерди ашыкча колдонсо зыяндуу бактериялардын көбөйүшүнө ыңгайлуу шарт түзлөт, бул дисбактериозду жана сезгенүү процесстерин жаратышы мүмкүн.

Жүрөк-кан тамыр оорулары. Шекерди көп колдонуу “жаман” холестеролдун көбөйүшү жана атеросклероздун пайда болуу коркунучу менен байланыштуу.

Теринин өзгөрүлүшү. Шекер гликация процессин тездетет, натыйжада теринин ийкемдүүлүгү төмөндөп, териге бат бырыш түшүшүнө алып келет.

Психологиялык көз карандылык. Шекер серотонинди көбөйтөт, бул маанайды убактылуу жакшыртат, бирок көз карандылыкты жаратат жана депрессияга алып келиши мүмкүн.

Пайдасы барбы?

Кооптуу жагдайларга карабастан, шекер организмге ченемименен керек:

- Бул энергиянын тез агымын камсыз кылат.
- Маанайды жакшырткан Серотониндин өндүрүшүнөөбөлгө түзөт.
- Глюкурон кислоталарынын пайда болушунакатышкандыктан, боорго токсиндер менен күрөшүүгө жардам берет.

Шекерди колдонууну кантип азайтуу керек?

1. Табигый булактарды тандаңыз. Таттуу жанатоктордун ордуна мөмө-жемиштерди жана кургатылган жемиштерди колдоңуз.

2. Этикеткаларды окуңуз. Жашыруун шекер көбүнчө соустарда, суусундуктарда болот.

4. Тамак-ашты өзүңүз даярдаңыз, өзүңүз даярдаган учурда шекердин көлөмүн башкара аласыз.

Үнөмдүү колдонуу – ден соолуктун ачкычы.

Шекер жаман эмес, бирок анын ашыкча колдонуу ден-соолугуңузга зыян келтириши мүмкүн. Балансты таап, жасалма шекерлерди чектеп, ден-соолукка коркунуч келтирбестен таттуу жашоодон ырахат алыңыз.

Сладкая правда: как сахар влияет на наше здоровье.

Сахар — привычный компонент нашего стола, который скрывается не только в десертах, но и в большинстве продуктов питания. Он вызывает множество споров среди учёных и медиков. С одной стороны, сахар — это быстрое топливо для нашего организма. С другой — его избыток может стать настоящей угрозой для здоровья.

В чём опасность сахара?

Сахар играет важную роль в организме, обеспечивая его энергией. Однако избыточное потребление этого продукта может привести к ряду серьёзных проблем:

- Ожирение. Сахар содержит пустые калории, которые не дают чувства насыщения, но способствуют увеличению массы тела.
- Сахарный диабет. Постоянное употребление сахара вызывает перегрузку поджелудочной железы, что может привести к снижению чувствительности к инсулину и развитию диабета второго типа.
- Проблемы с зубами. Сахар питает бактерии в ротовой полости, что приводит к

кариесу и заболеваниям дёсен.

- Нарушения в работе кишечника. Избыток сахара создаёт благоприятную среду для размножения вредоносных бактерий, что может вызывать дисбактериоз и воспалительные процессы.
 - Сердечно-сосудистые заболевания. Высокое потребление сахара связано с повышением уровня «плохого» холестерина и риском развития атеросклероза. Учёные выяснили, что люди, употребляющие большое количество сахара сокращают свою жизнь в среднем на 15 лет, так как сахар провоцирует развитие атеросклероза
 - Старение кожи. Сахар ускоряет процесс гликации, что приводит к снижению эластичности кожи и появлению морщин.
 - Психологическая зависимость. Сахар повышает уровень серотонина, что временно улучшает настроение, но вызывает привыкание и может привести к депрессии.
- Есть ли польза?

Несмотря на опасности, сахар в умеренных количествах необходим организму:

- Он обеспечивает быстрый приток энергии.
- Способствует выработке серотонина, который улучшает настроение.
- Помогает печени справляться с токсинами благодаря участию в образовании глюкуроновых кислот.

Как снизить потребление сахара?

1. Выбирайте натуральные источники. Вместо сладостей и выпечки отдавайте предпочтение фруктам и сухофруктам.
2. Читайте этикетки. Скрытый сахар часто содержится в соусах, готовых завтраках и напитках.
3. Используйте заменители сахара. Натуральные подсластители, такие как стевия или эритрит, помогут сохранить сладкий вкус без вреда для здоровья.
4. Готовьте сами. Так вы сможете контролировать количество сахара в блюдах.

Умеренность — ключ к здоровью

Сахар — это не абсолютное зло, но его избыток может навредить вашему организму. Найдите баланс, ограничьте потребление искусственного сахара и наслаждайтесь сладкой жизнью без риска для здоровья.