

Dolce Vita



ЖИЗНЬ СЛАДКАЯ, НО НЕДОЛГАЯ











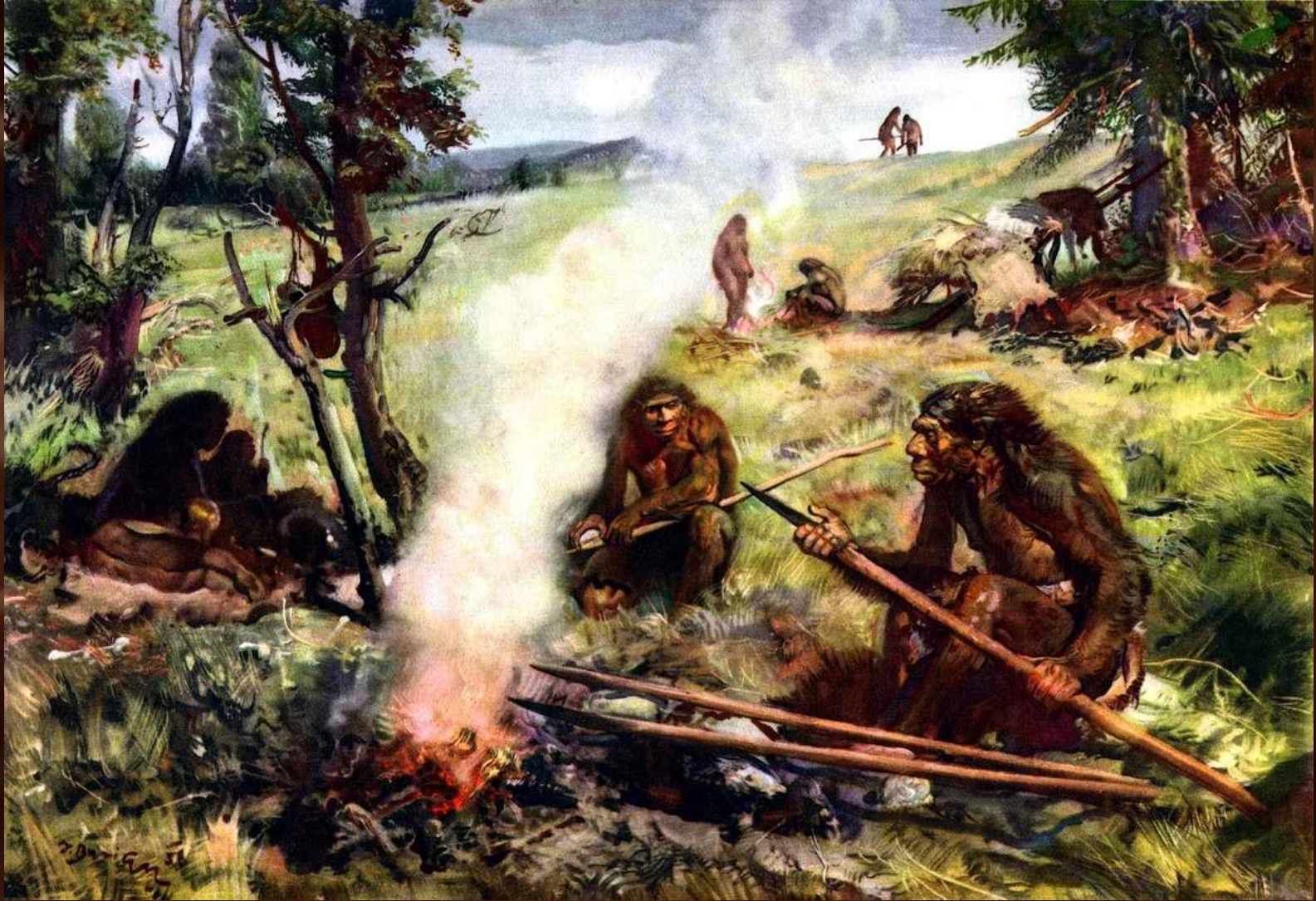
Почему мы любим сладкое?



Главная функция – добыча еды



Раньше всегда был голод



Я слежу за своей фигурой,



НО СТОИТ МНЕ ОТВЛЕЧЬСЯ,
КАК ОНА УЖЕ ЧТО-НИБУДЬ ЖРЕТ.

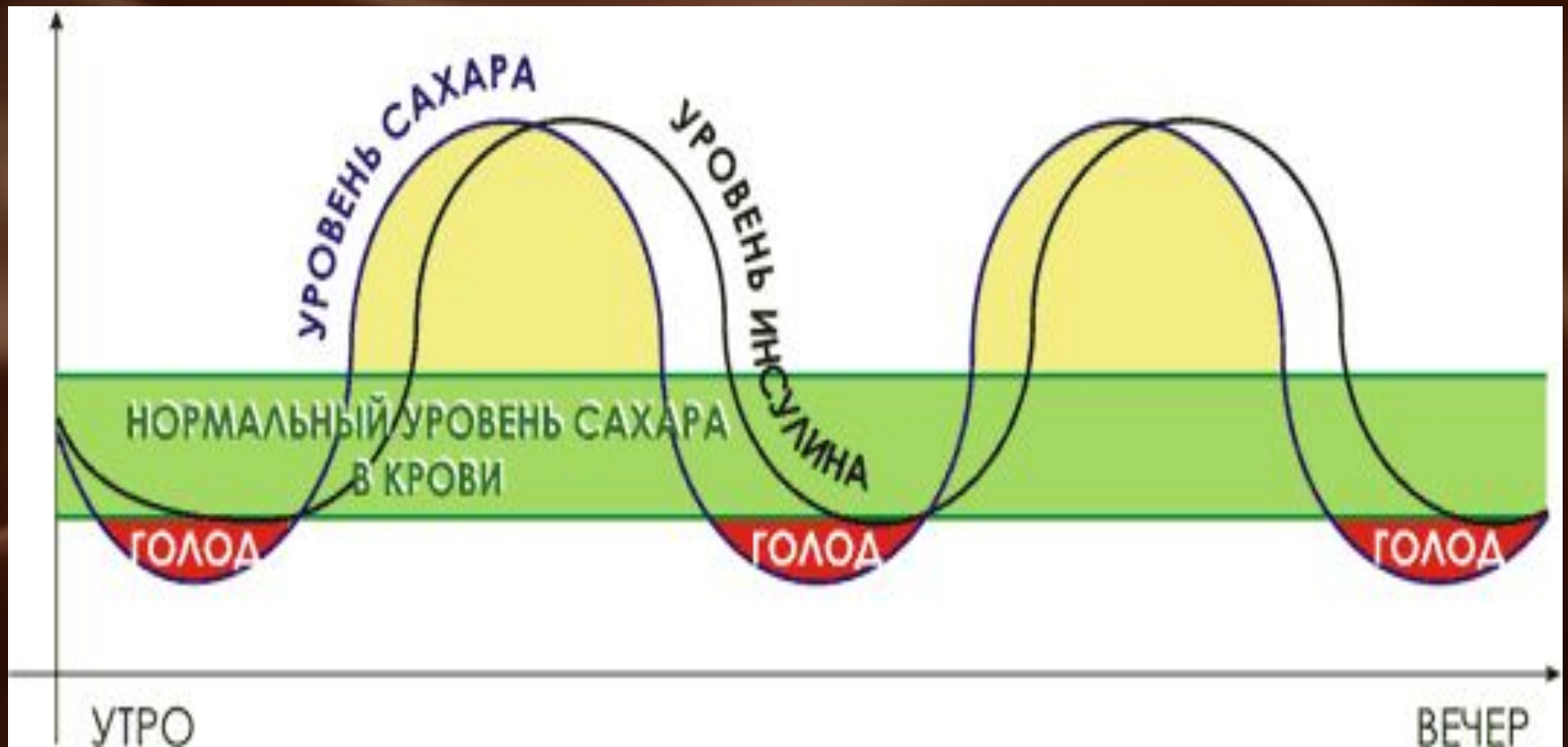
Вся пищевая индустрия с детства
приучает людей к сладкому



Болезни, ассоциированные с избытком углеводов:

- 1) Кариес
- 2) Диабет II
- 3) Ожирение
- 4) Сердечно-сосудистые заболевания
- 5) Рак

Что происходит при избытке углеводов в организме?



Повреждение всех белков (реакция Майяра)
конечными продуктами гликирования (КПГ)



Повреждение коллагена и эластина

Glycation

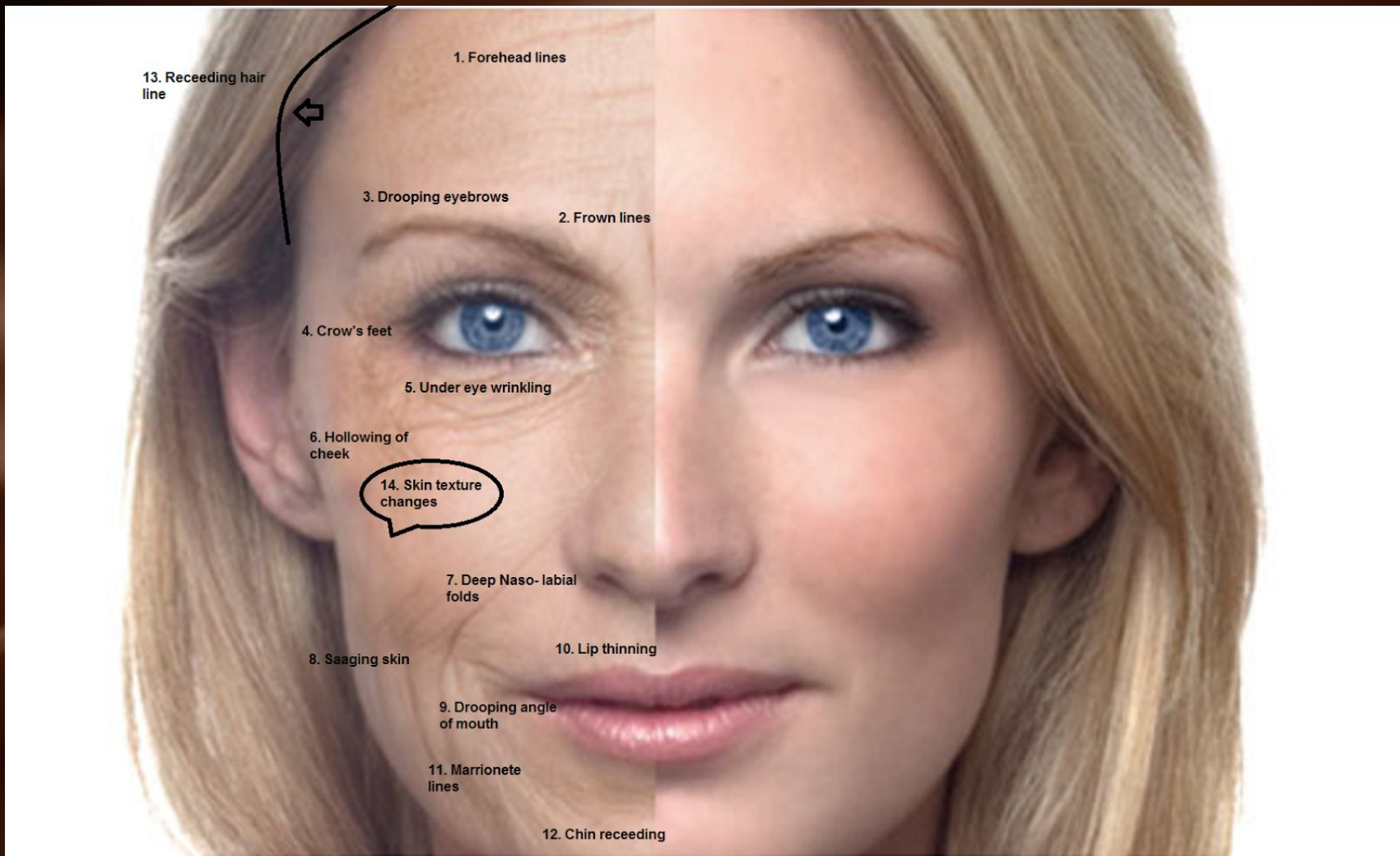


Healthy Collagen
(Youthful Skin)



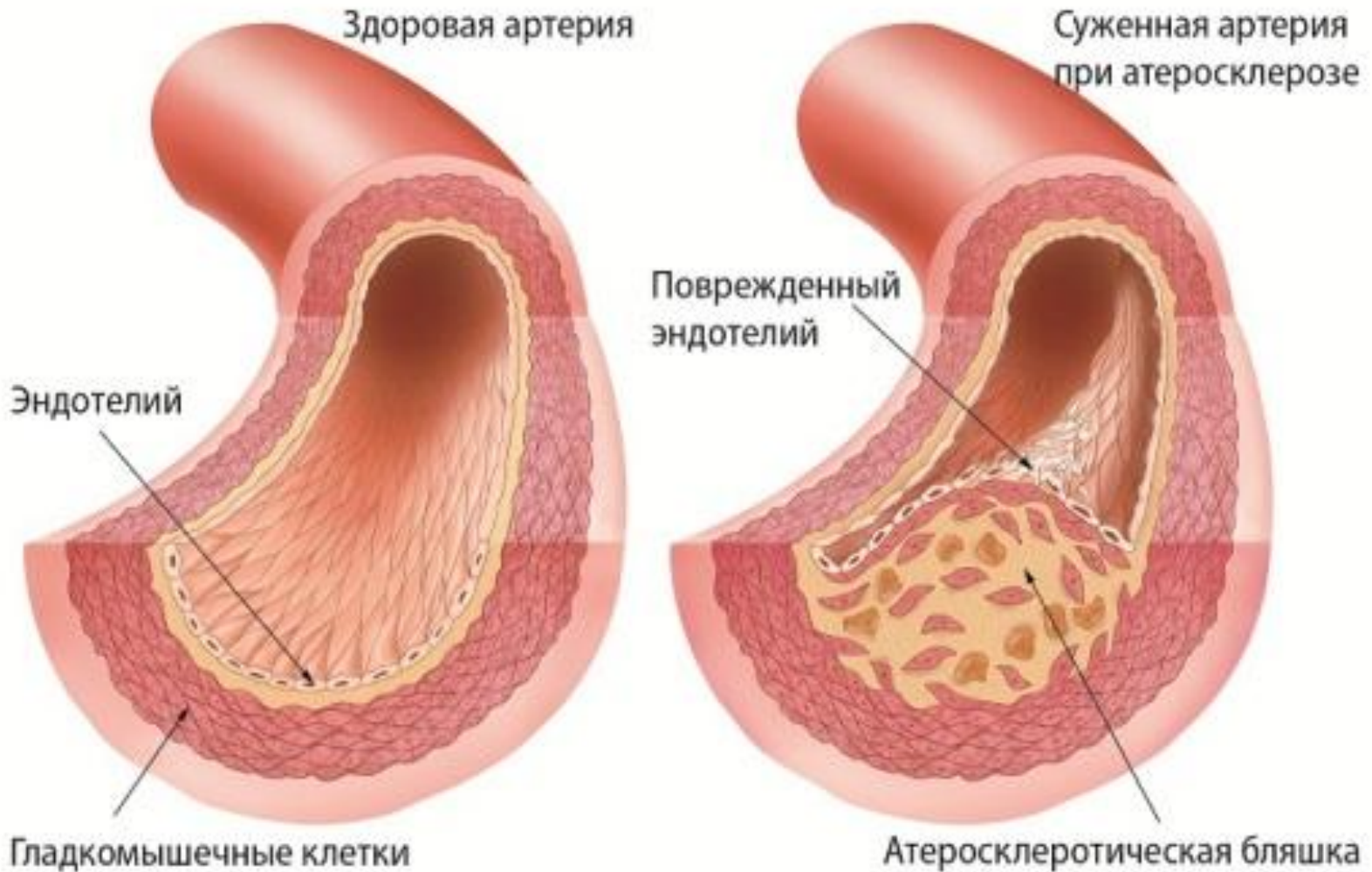
Collagen bonds with Toxic Sugar
(Aged Skin)

Повреждение кожи



Страдает эндотелий сосудов

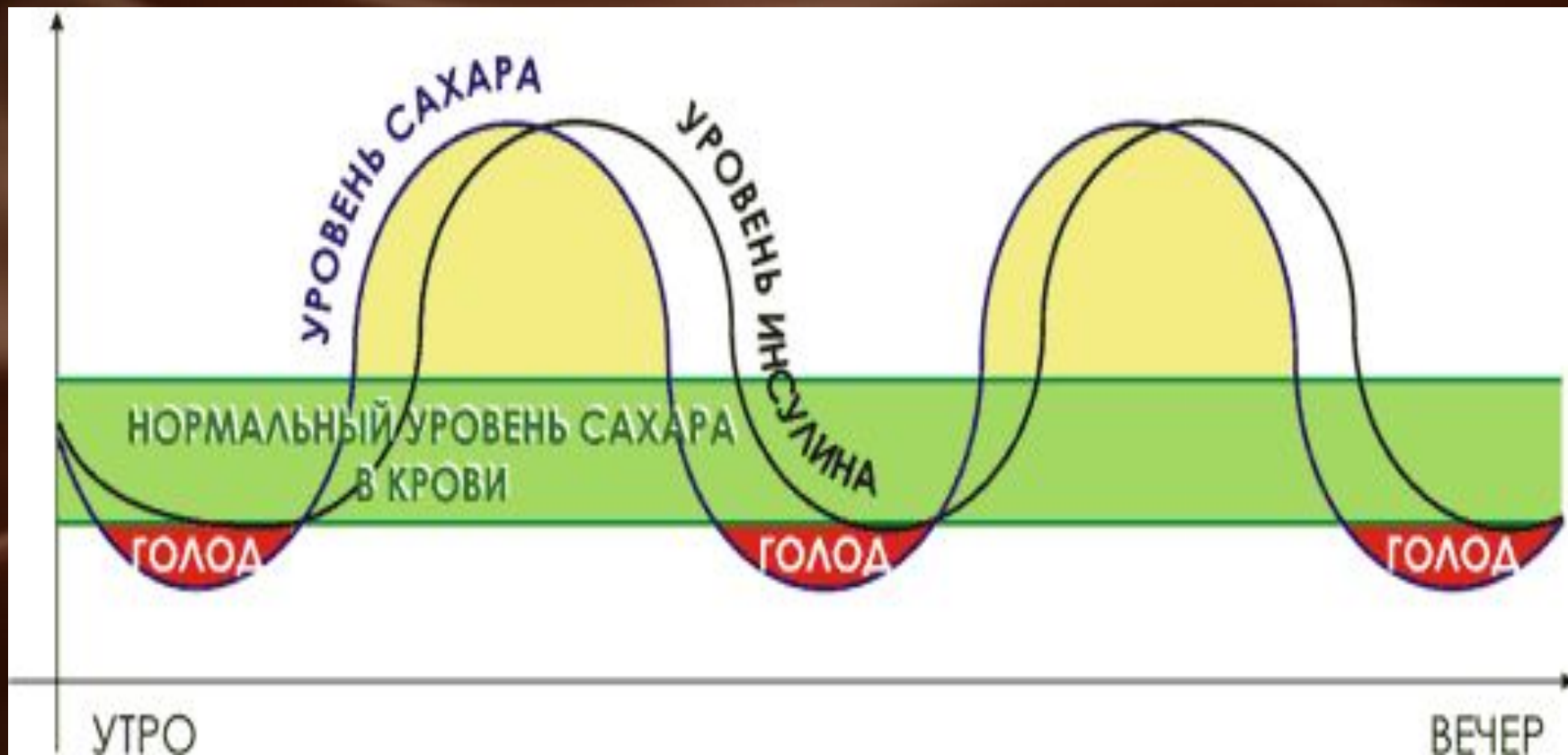
Атеросклероз



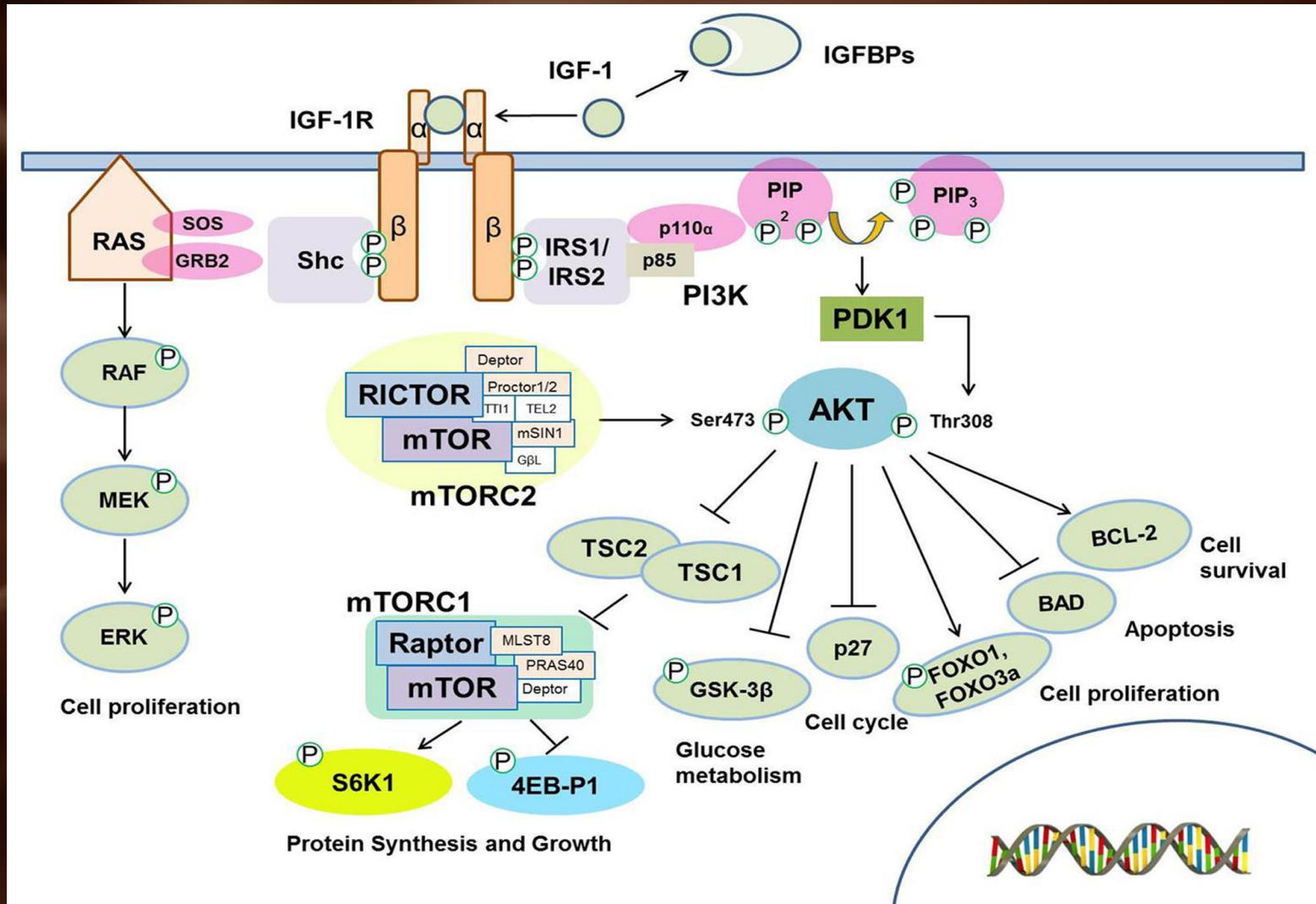
Отложение жира



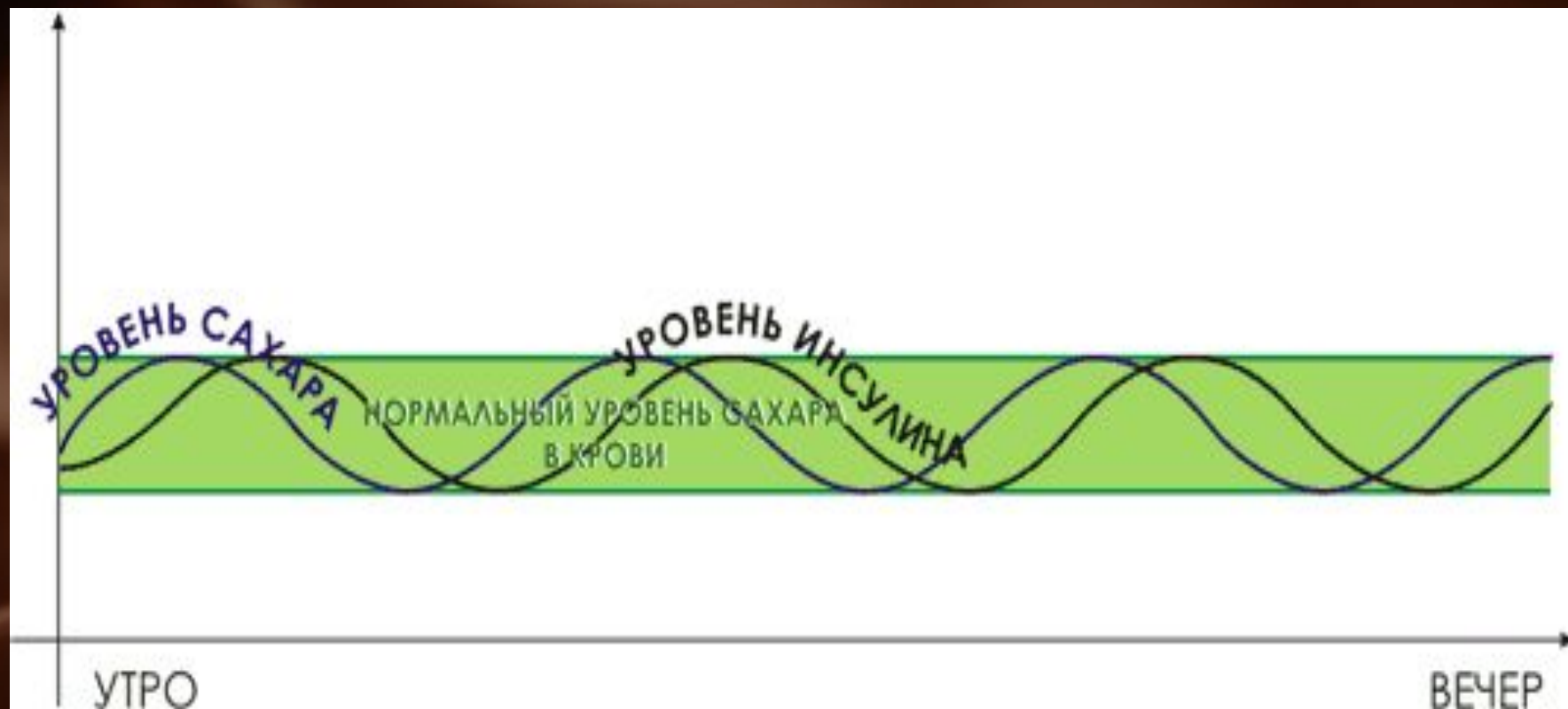
Высокий уровень инсулина



Высокие уровни инсулина опасны сами по себе



Вот бы была возможность



не выходить за границы?

Решение есть!



Клетчатка

Брокколи и другие капусты –
источники сульфорафана



Гликемический индекс углеводов:

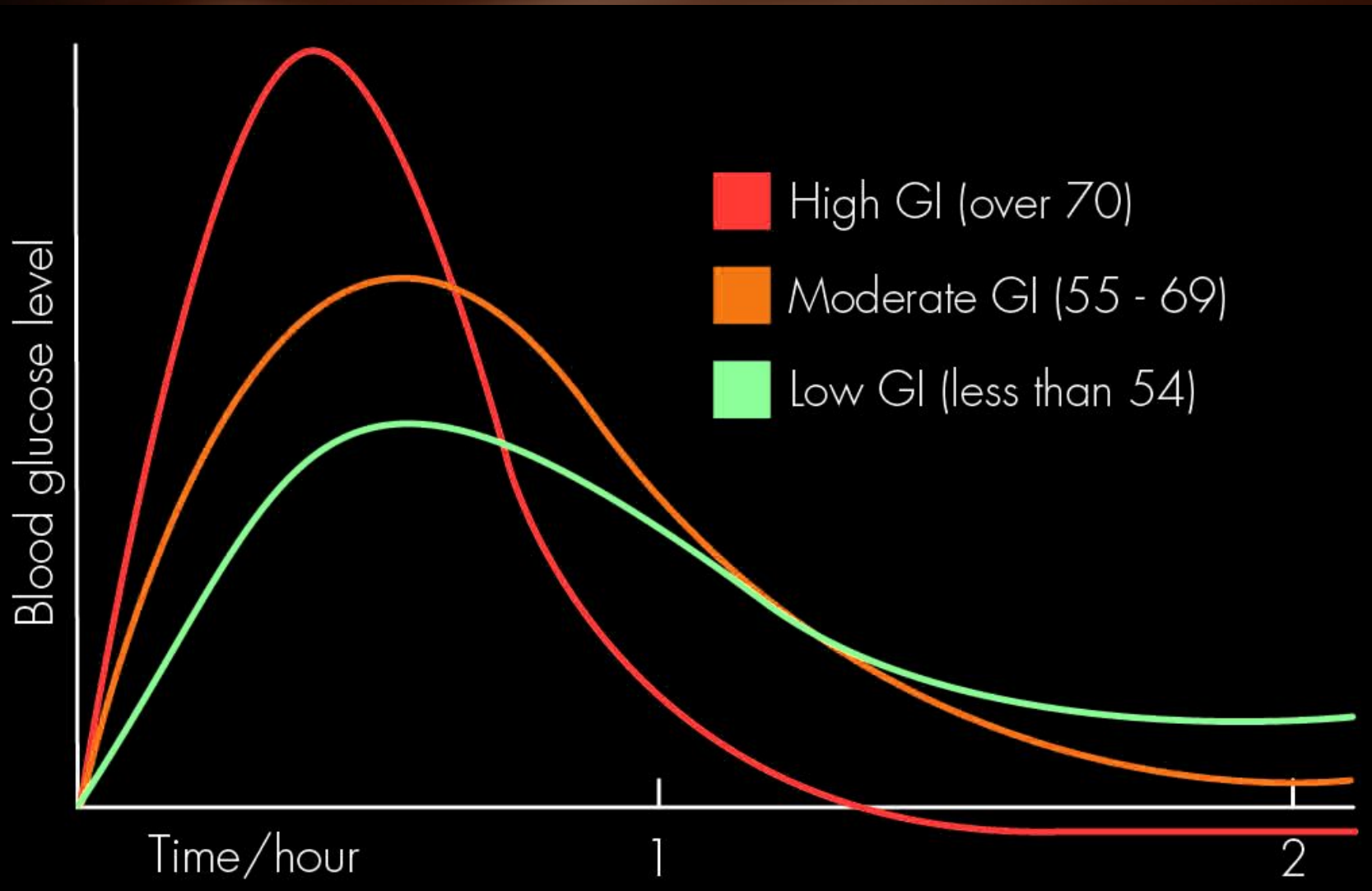
Высокий:

- Хлеб
- Манка
- Кус-кус
- Рис
- Овсянка верёная
- Кукуруза
- "Русские"
макароны

Низкий:

- Киноа
- Греча
- Бобовые
- Перловка
- "Итальянские"
макароны

Низкий гликемический индекс



Какие бывают углеводы?

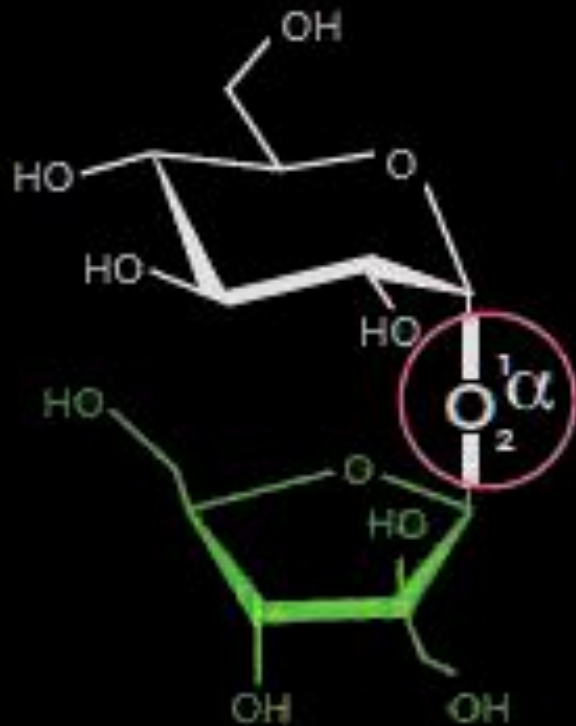
Простые

- Глюкоза 100
- Фруктоза 23 (!)
- Галактоза 23 (!!)
- Сахароза 65
- Лактоза 45
- Лактулоза 0
- Изомальтулоза 32

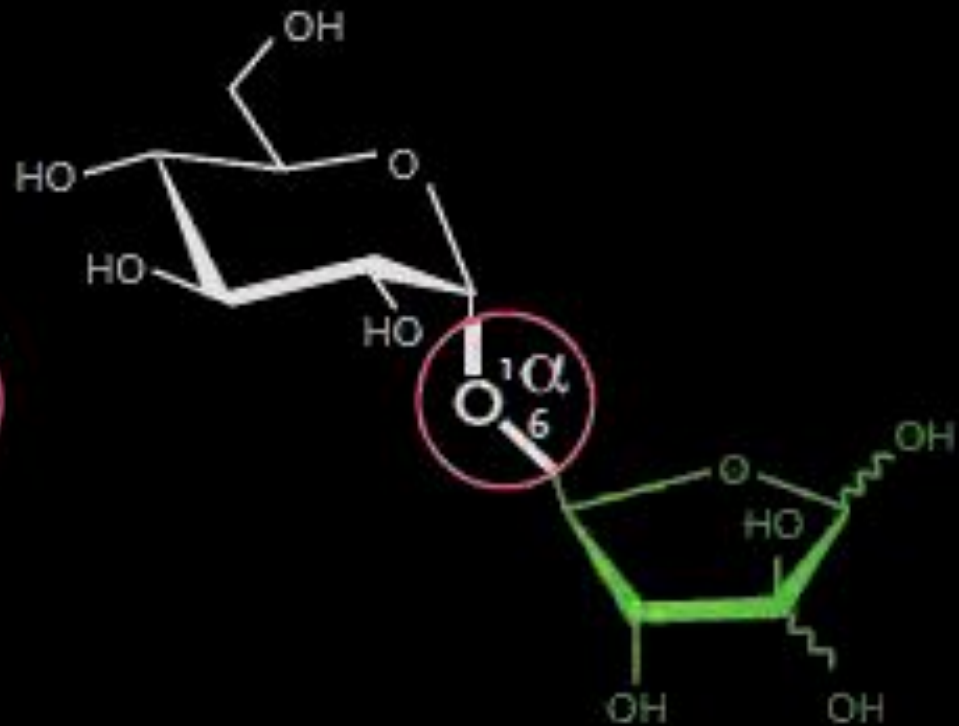
Сложные

- Крахмал 70
- Олигофруктоза 0
- Инулин 0
- Целлюлоза 0

Изомальтулоза (палатиноза)

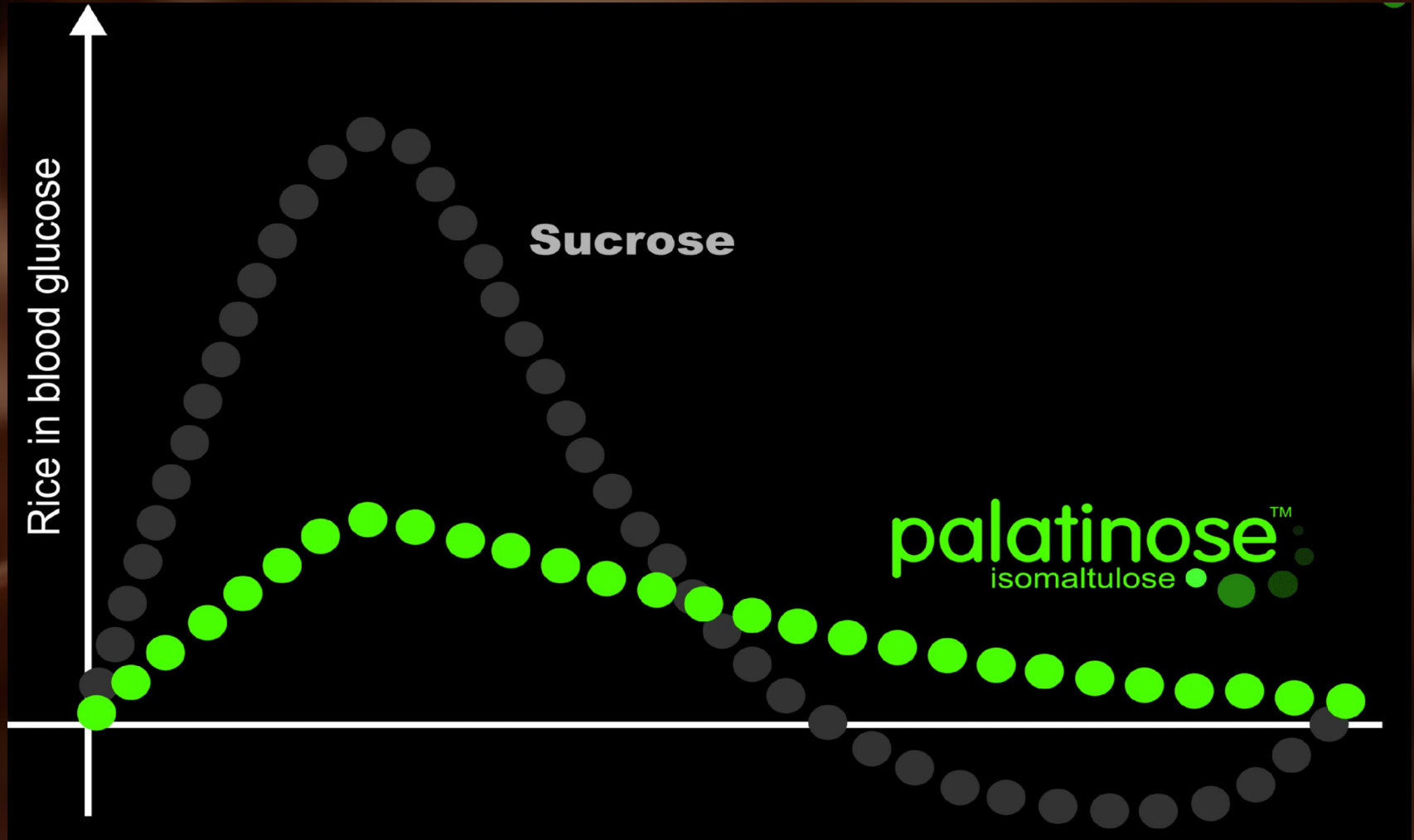


Sucrose



Palatinose™

Изомальтулоза (палатиноза)



Сахарозаменители

Неусваиваемые

- Сахарин ~500 1879г. США
- Аспартам Asn+Phe ~200
- Цикламат ~40
- Сукралоза ~600
- Стевиозид ~100
- Тауматин ~2000
- Неогесперидин
дигидрохалкон ~1000

Усваиваемые (спирты)

- Ксилит ~1 ги12
- Сорбит ~0,5 ги4
- Мальтит ~1 ги35
- Изомальт ~0,5 ги2

Изомалът



Изомалът



Перспективные углеводы:

Пребиотики:

- Лактулоза
- Инулин

Прямая замена сахара:

- Изомальтулоза

Спирты:

- Ксилит
- Сорбит
- Мальтит
- Изомальт

Сахароснижающие препараты:

Метформин

Акарбоза (глюкобай)

Анализы:

Глюкометр

(уровень сахара натощак)

не выше 3,3-5,5 ммоль/литр

Гликированный гемоглобин (HbA

1c)

4 – 6,5

Липидный профиль

Спасибо!

Станислав

Полозов

vk.com/polozov

