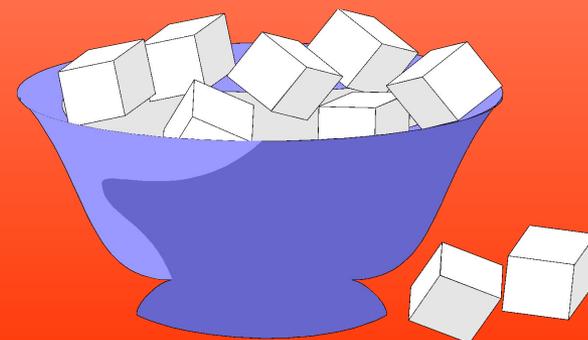


САХАР

Горькая правда



«Советы по пище и питанию»

«Сахар...причиняет брожение, и это затуманивает ум...». §525



«Советы по пище и питанию»

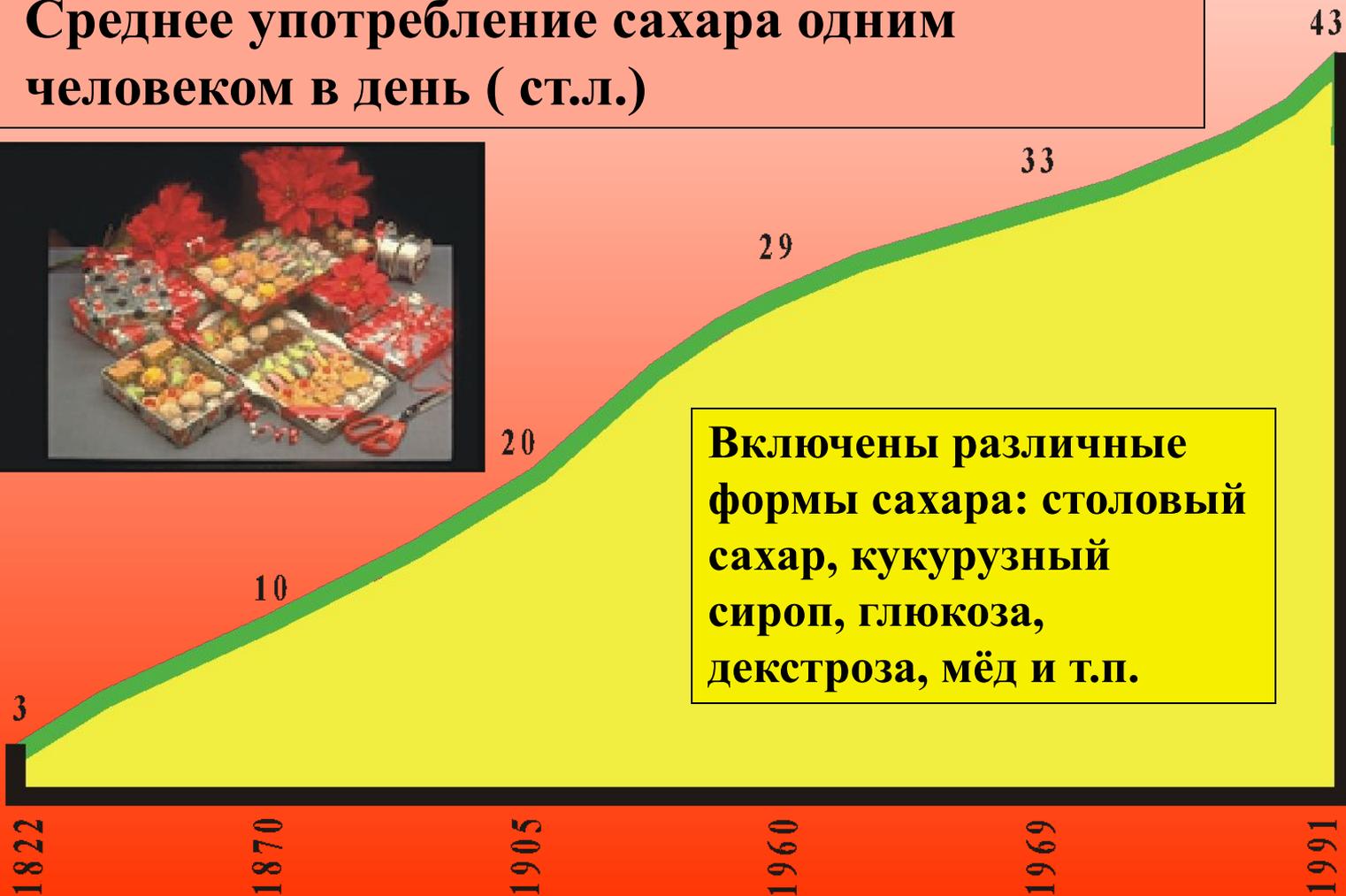
«Обыкновенно слишком много сахара употребляется в пищу».

§526



ВОЗРАСТАНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ САХАРА

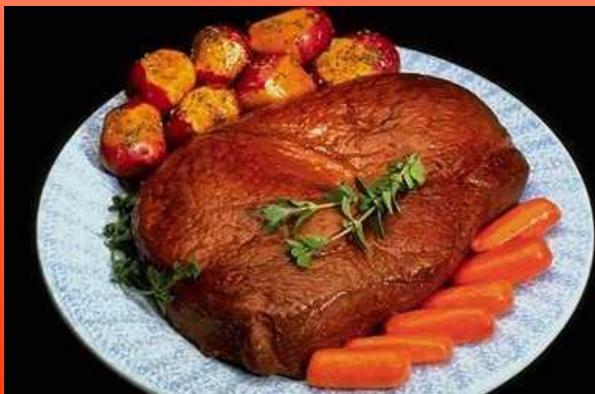
Среднее употребление сахара одним
человеком в день (ст.л.)



«Советы по пище и питанию»

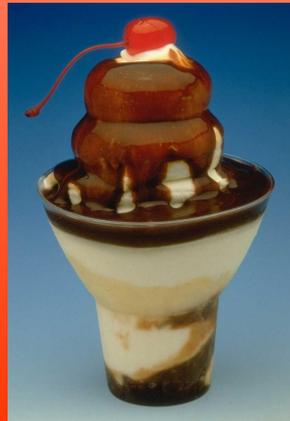
«... из света, данного мне, сахар, употребляемый в большом количестве, более вреден, чем мясо».

§527



«Советы по пище и питанию»

«Наши дети должны быть научены отказываться себе в таких вещах как конфеты, жвачки, мороженое и другие лакомства...». §528



«Советы по пище и питанию»

«На нашем столе нет сахара...Яблоки, печёные или варёные, если необходимо, подслащены до подачи на стол». §531



«Советы по пище и питанию»

«Мы всегда
использовали
немного молока и
сахара». §532



«Советы по пище и питанию»

«Употребление вместе большого количества молока и сахара вредно». §533



«Советы по пище и питанию»

«Особенно вредны кремы и пудинги, в которых молоко, яйца и сахар являются основными ингредиентами». §536



Чрезмерное употребление сахара

- 1. Стимулирует излишнюю выработку инсулина, ведя к гипогликемии.**
- 2. Повышает жир и холестерин в крови, ведя к ССЗ.**
- 3. Источник пустых калорий**
- 4. Отнимает у организма витамины и минералы.**
- 5. Повышает кровяное давление.**



Чрезмерное употребление сахара

- 6. Ведёт к порче зубов.**
- 7. Усиливает тягу к алкоголю.**
- 8. Снижает болевой порог.**
- 9. Раздражает желудок.**
- 10. Угнетает иммунную систему.**



ВЛИЯНИЕ САХАРА НА БКК

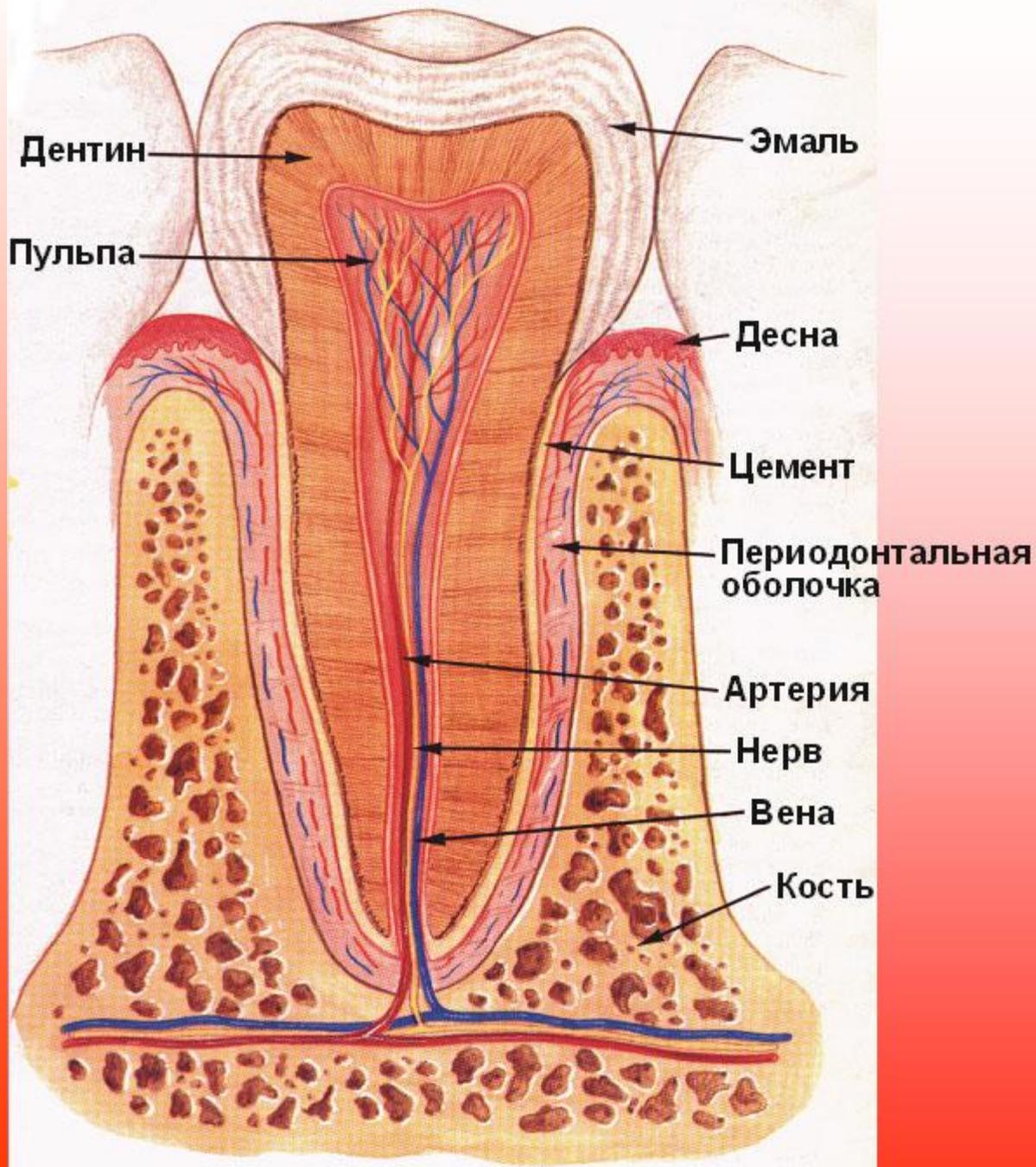
Кол-во сахара, съедаемого за один раз (в чайных ложках) Число бактерий, обезвреженных БКК Процент снижения способности БКК обезвредить бактерии

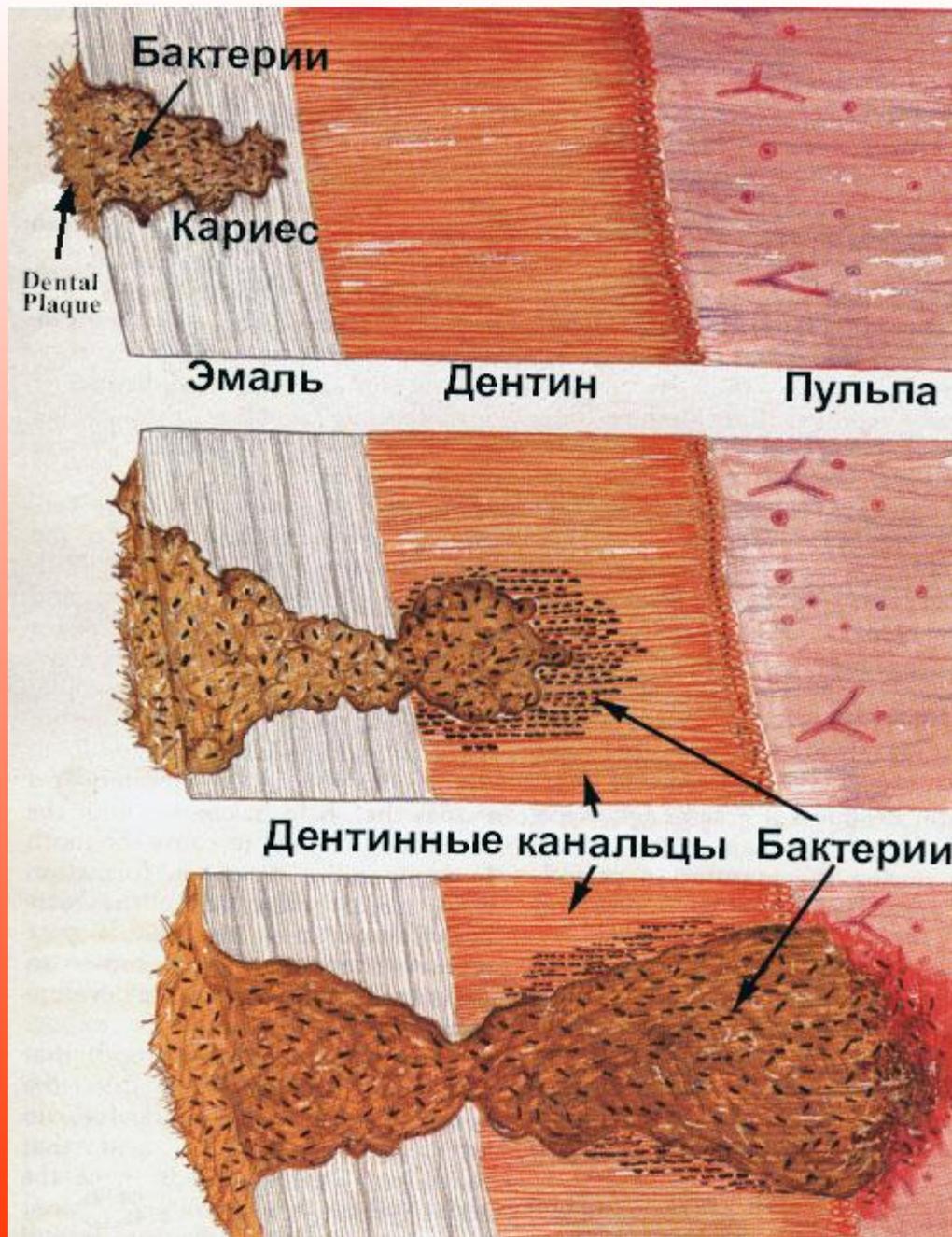
Без сахара	14	
6	10	05
12	5.5	60
18		85
24	2	92
	1	

Kijak, E., Foust, G., Stienman, R.R., Relationship of Blood Sugar Level and Leukocytic Phagocytosis, J. Southern California State Dental Assn., 32(9) Sept 1964, 349-351; American Journal Clinical Nutrition, Nov 1973 26:11, p. 1180-1184.

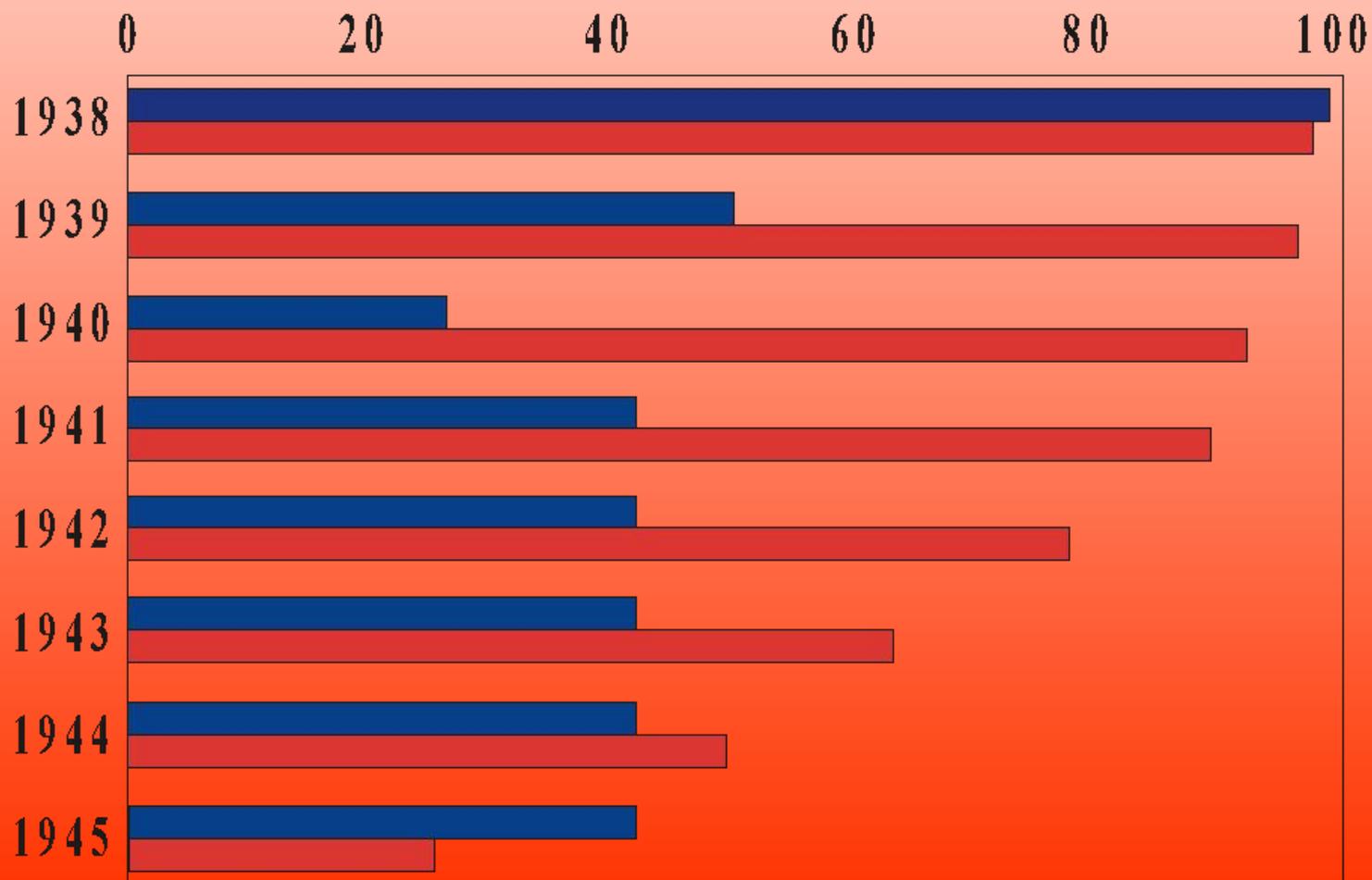
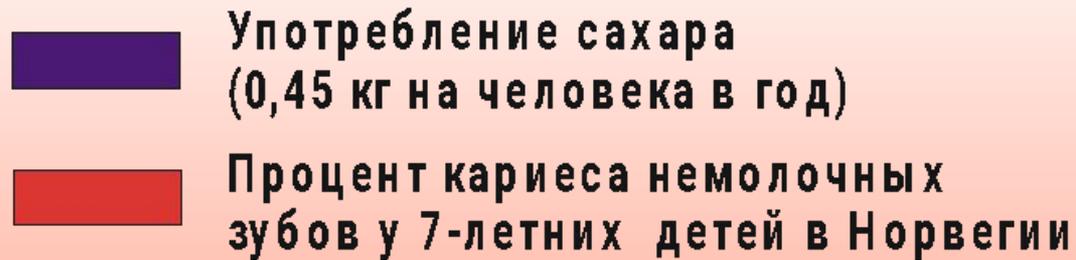
Остатки пищи в
окклюзионных
бороздах







САХАР И КАРИЕС



УПОТРЕБЛЕНИЕ МЕДА

«Ешь, сын мой, мед, потому что он приятен, и сот, который сладок для гортани твоей.»

Притчи 24:13

«Как не хорошо есть много меду...»

Притчи 25:27

«Нашел ты мед? ешь, сколько тебе потребно, чтобы не насытиться им и не изbleвать его.»

Притчи 25:16



ПРЕИМУЩЕСТВА МЁДА

1. Мёд содержит в себе приблизительно равный процентный показатель сахарозы и фруктозы.
2. Фруктоза в два раза слаще сахарозы и не нуждается в инсулине для усвоения клетками.
3. Менее концентрирован за счёт содержания воды.
4. Содержит, хотя и не большое количество, микроэлементы.
5. Дороже.

ПОМНИТЕ: МЁД – ЭТО НЕ ПИЩА, А ПРИПРАВА...