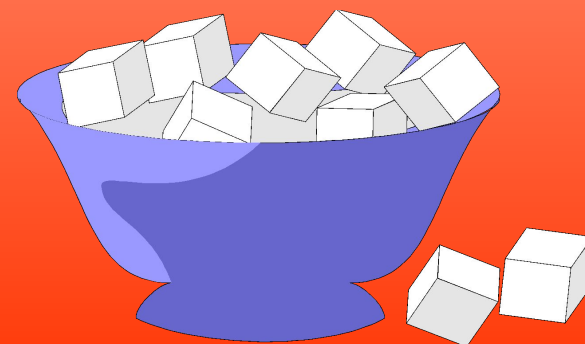


# САХАР

**Горькая правда**



# «Советы по пище и питанию»

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



# «Советы по пище и питанию»

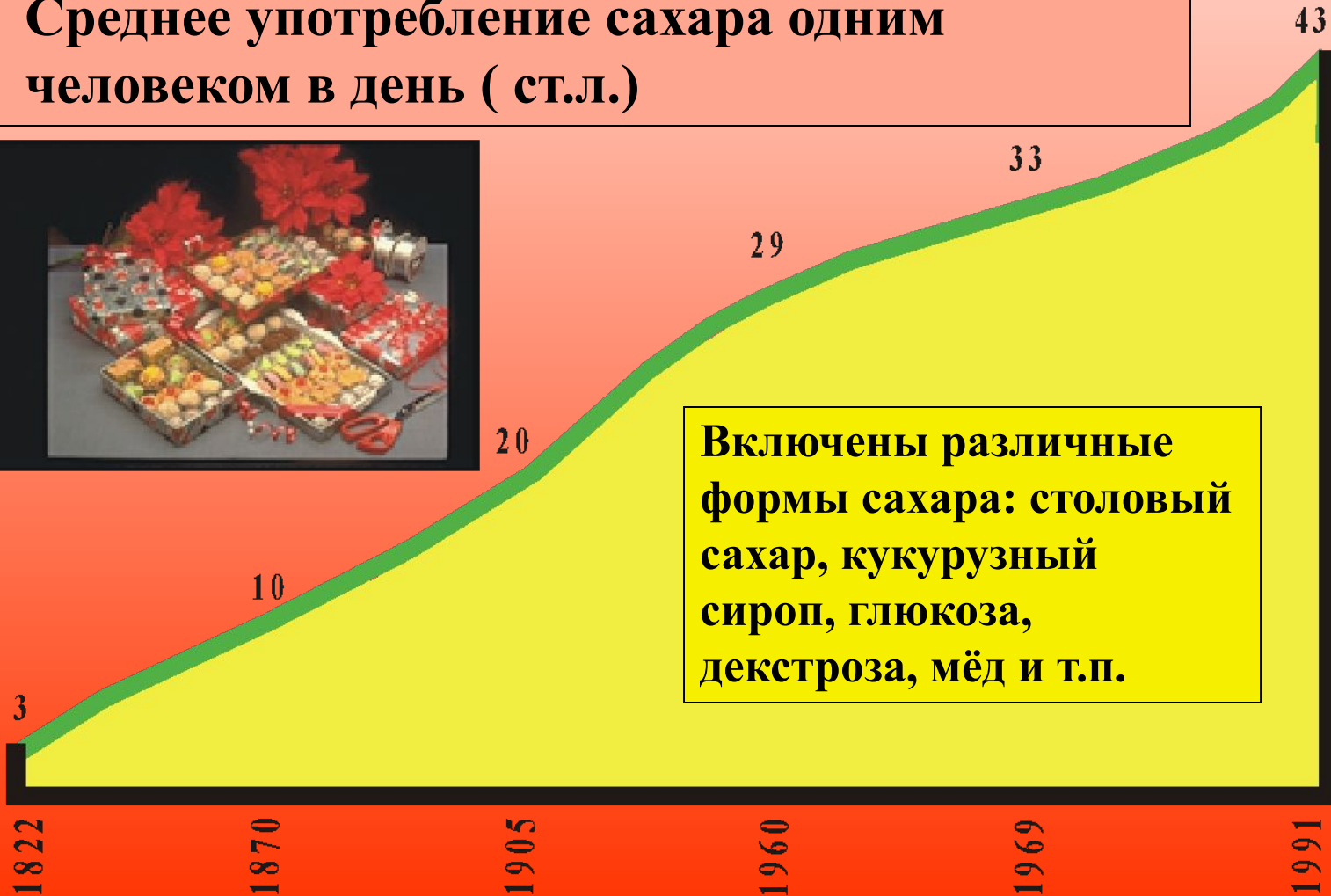
«Обыкновенно слишком много сахара употребляется в пищу».

§526



# ВОЗРАСТАНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ САХАРА

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



# «Советы по пище и питанию»

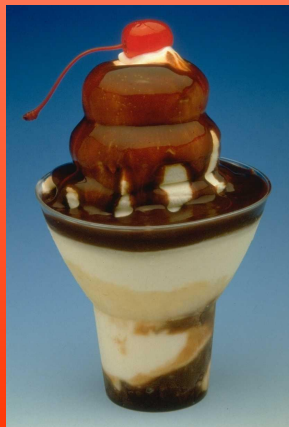
«... из света, данного мне, сахар, употребляемый в большом количестве, более вреден, чем мясо».

§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»

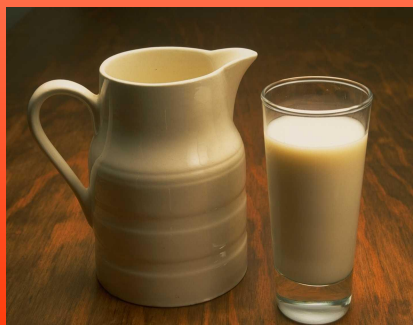
«На нашем столе нет сахара...Яблоки, печёные или варёные, если необходимо, подслащены до подачи на стол». §531





# «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	

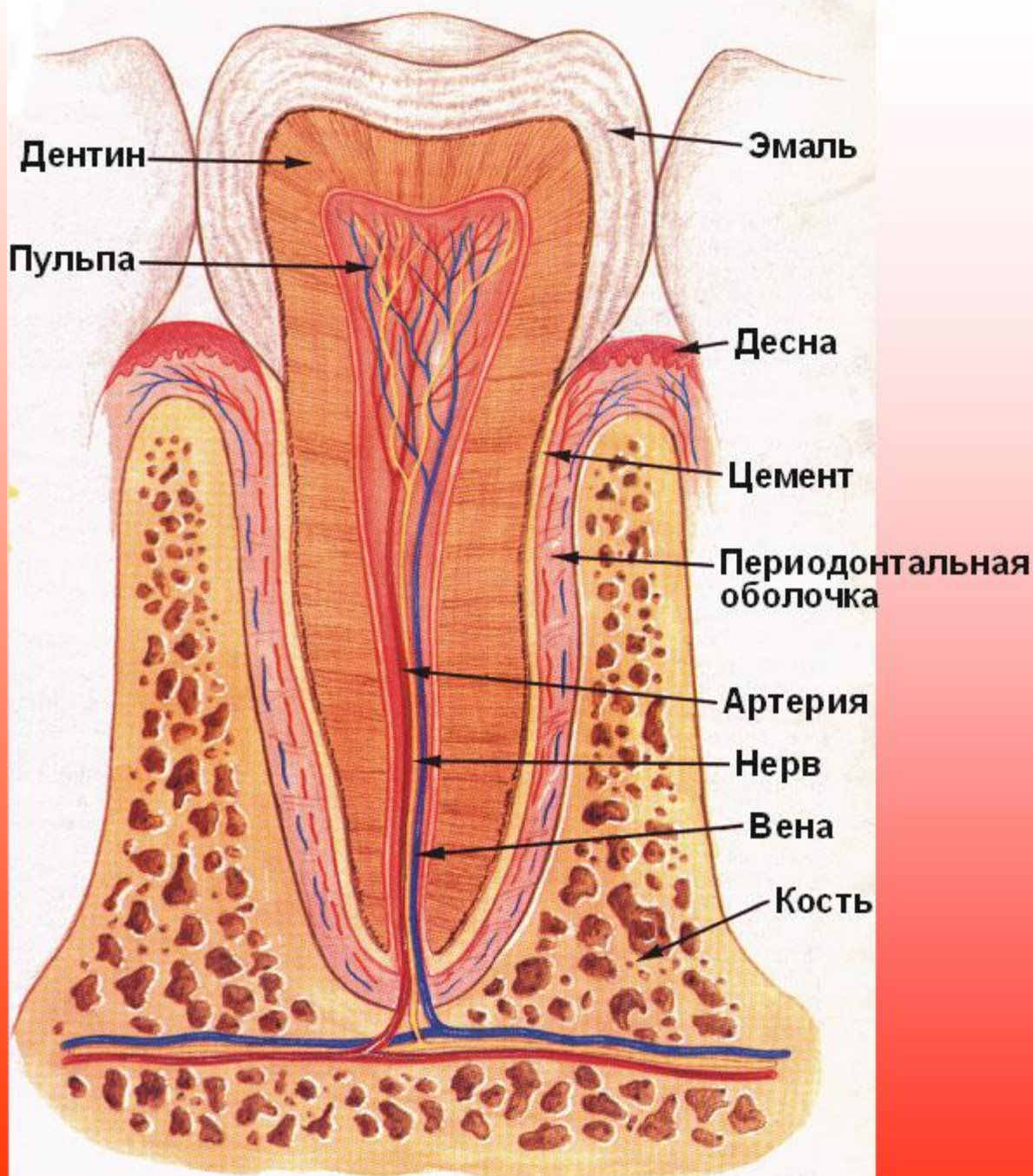
---

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







Дентин

Эмаль

Пульпа

Десна

Цемент

Периодонтальная оболочка

Артерия

Нерв

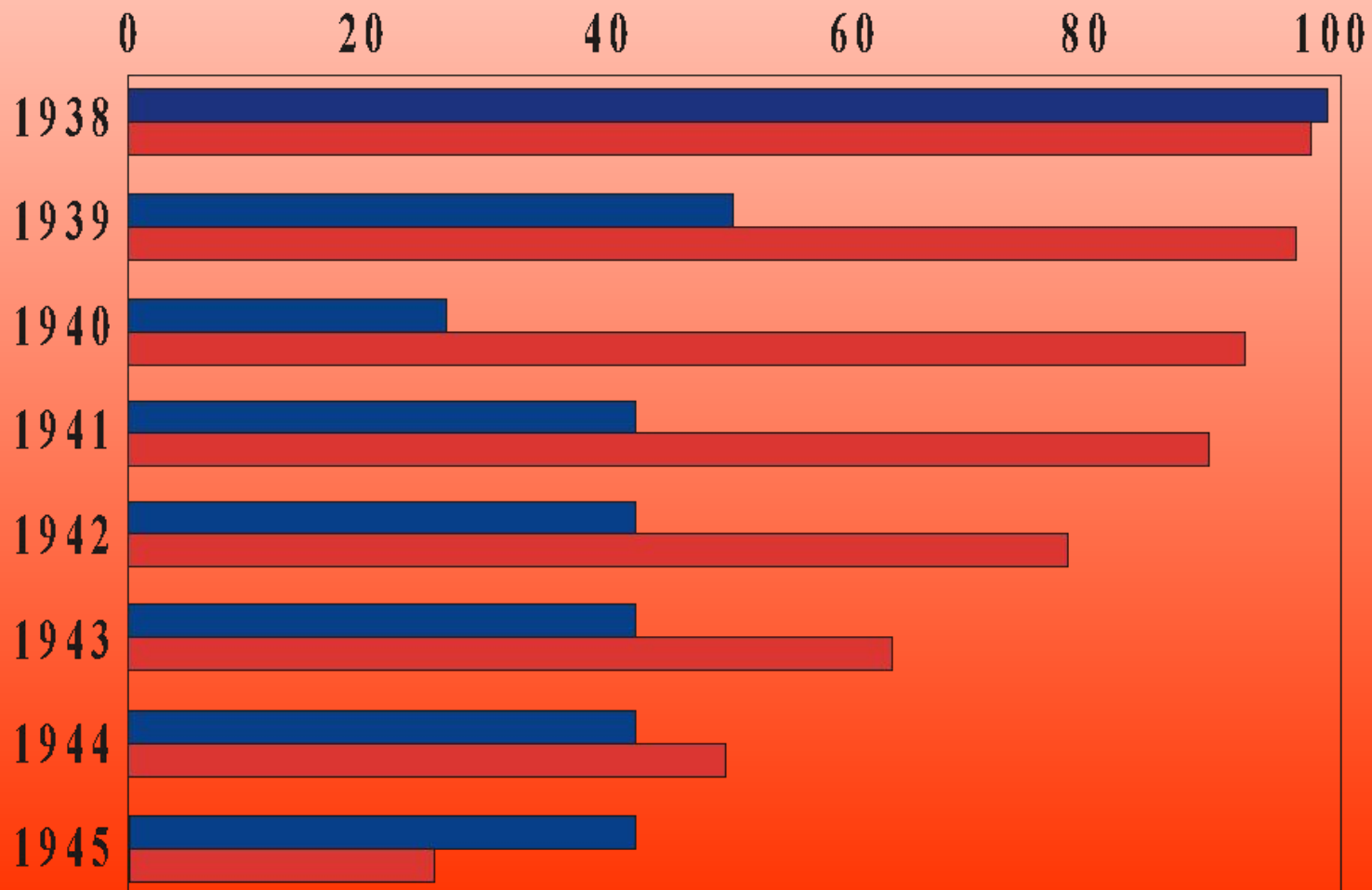
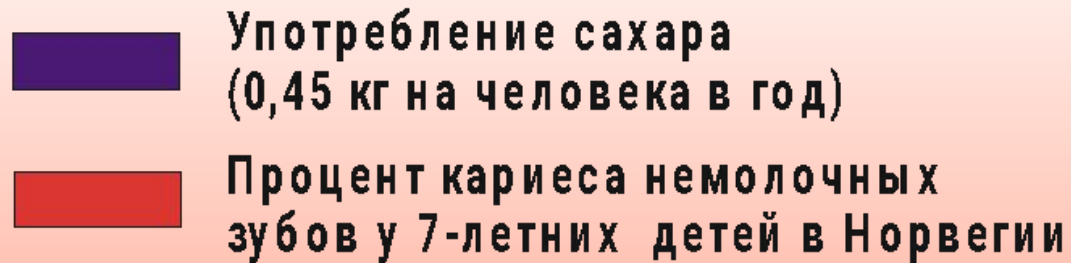
Вена

Кость





# 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...**