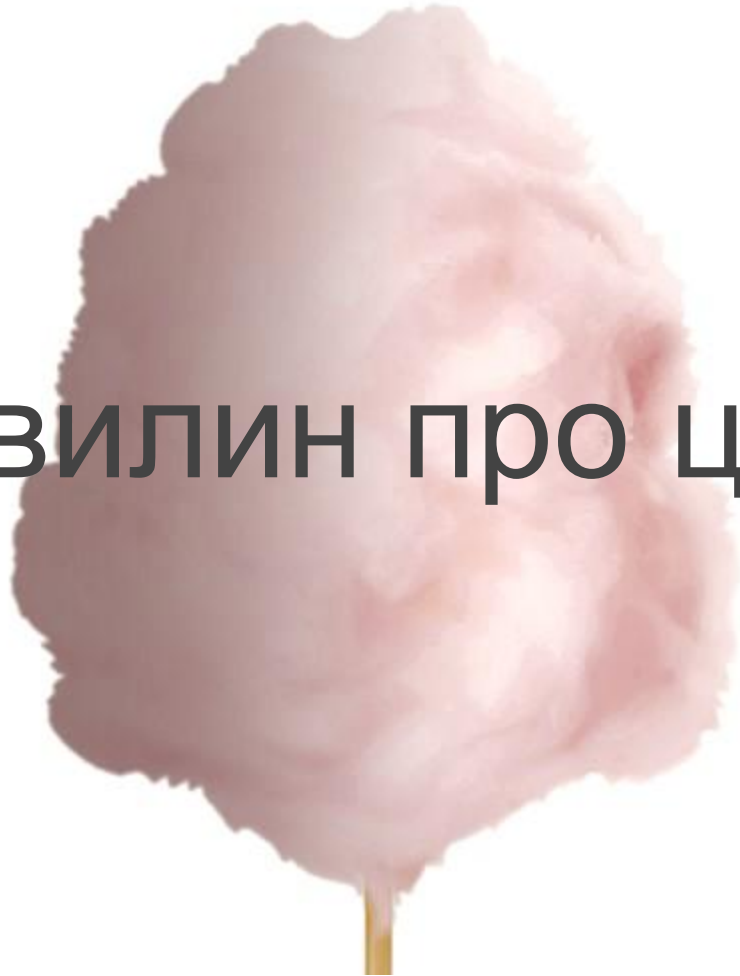
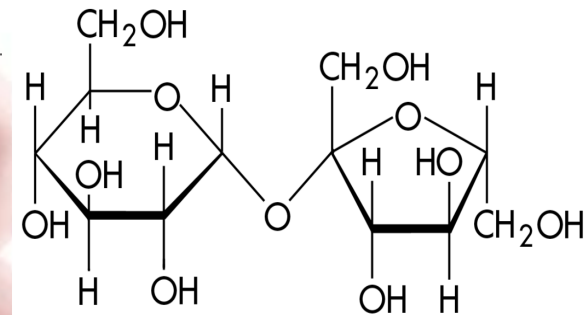
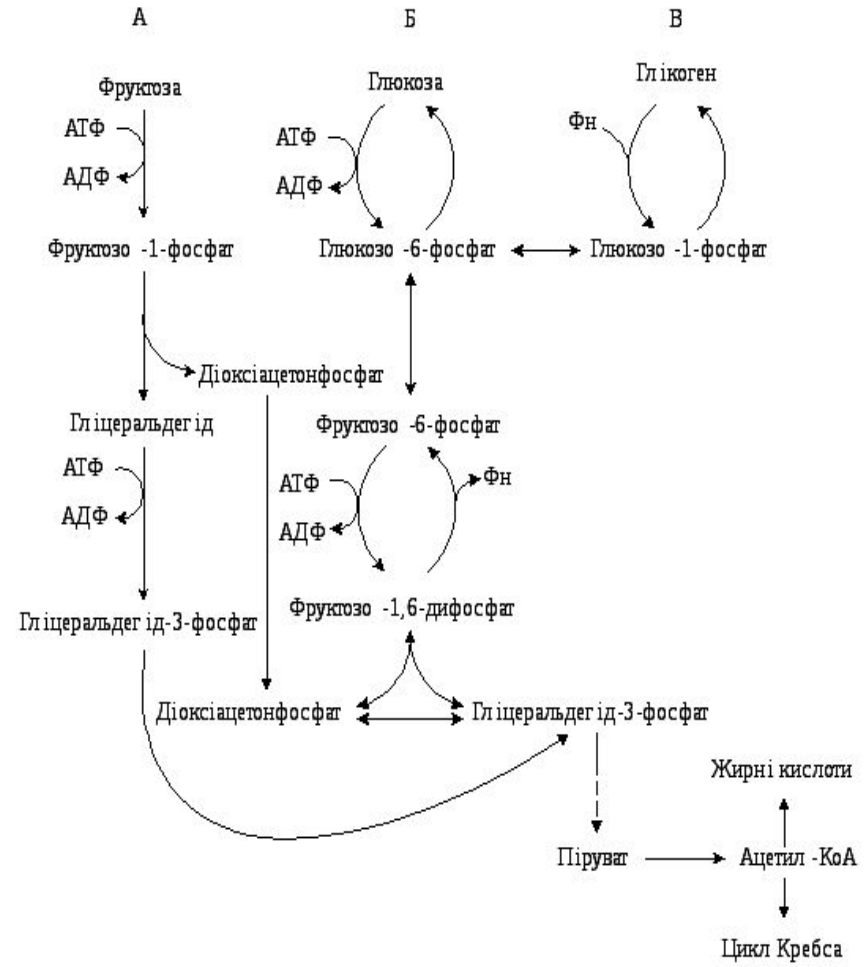


15 хвилин про цукор

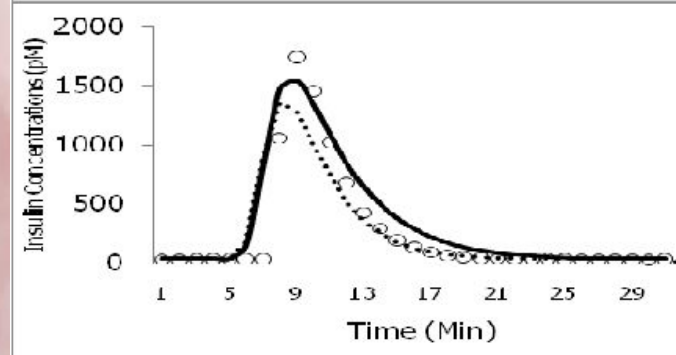
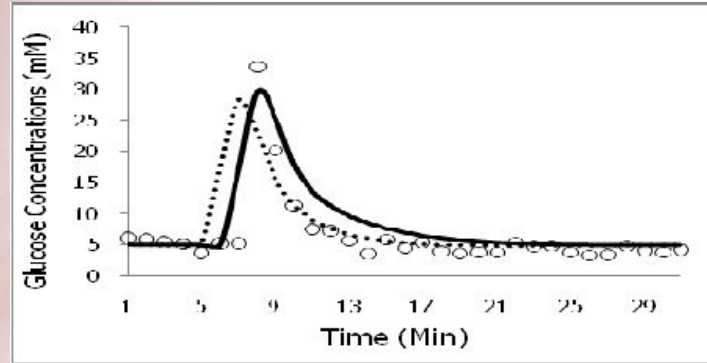




Після всмоктування у тонкому кишківнику, моносахариди потрапляють через ворітну вену до печінки

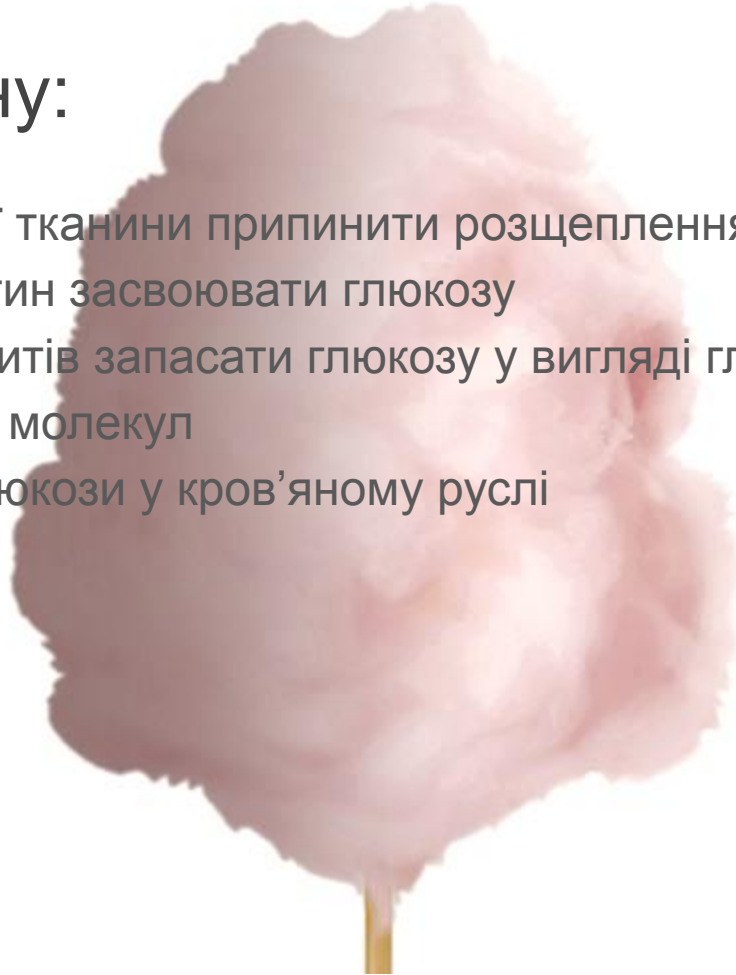


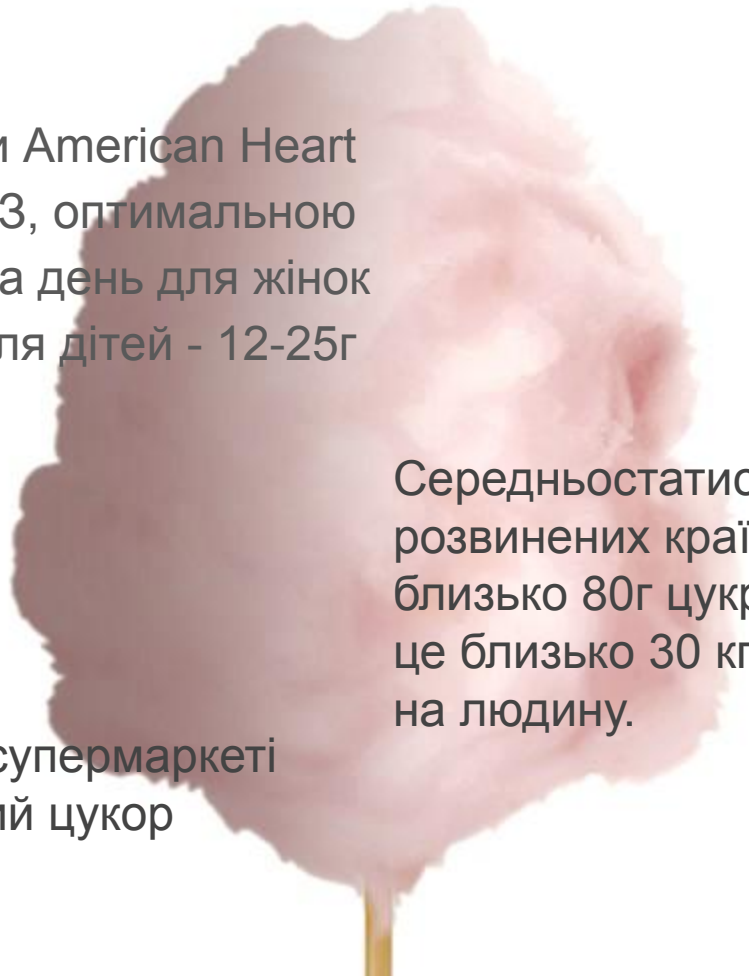
Підвищення рівня глюкози у крові стимулює виділення інсуліну. При надлишковій кількості цукру спостерігаються каскадоподібні стрибки.



# Ефекти інсуліну:

- сигнал до жирової тканини припинити розщеплення жирів
- сигнал до усіх клітин засвоювати глюкозу
- сигнал до гепатоцитів запасати глюкозу у вигляді глікогену, при надлишку - у вигляді жирових молекул
- зниження рівня глюкози у кров'яному руслі





Згідно з висновками American Heart Association та ВООЗ, оптимальною кількістю цукру є 25г на день для жінок та 38г для чоловіків, для дітей - 12-25г

Середньостатистична людина у розвинених країнах вживає близько 80г цукру щодня. На рік це близько 30 кг доданого цукру на людину.

$\frac{3}{4}$  продуктів у супермаркеті містять доданий цукор

# Коло пекла ласунок

Різне підвищення  
рівня інсуліну

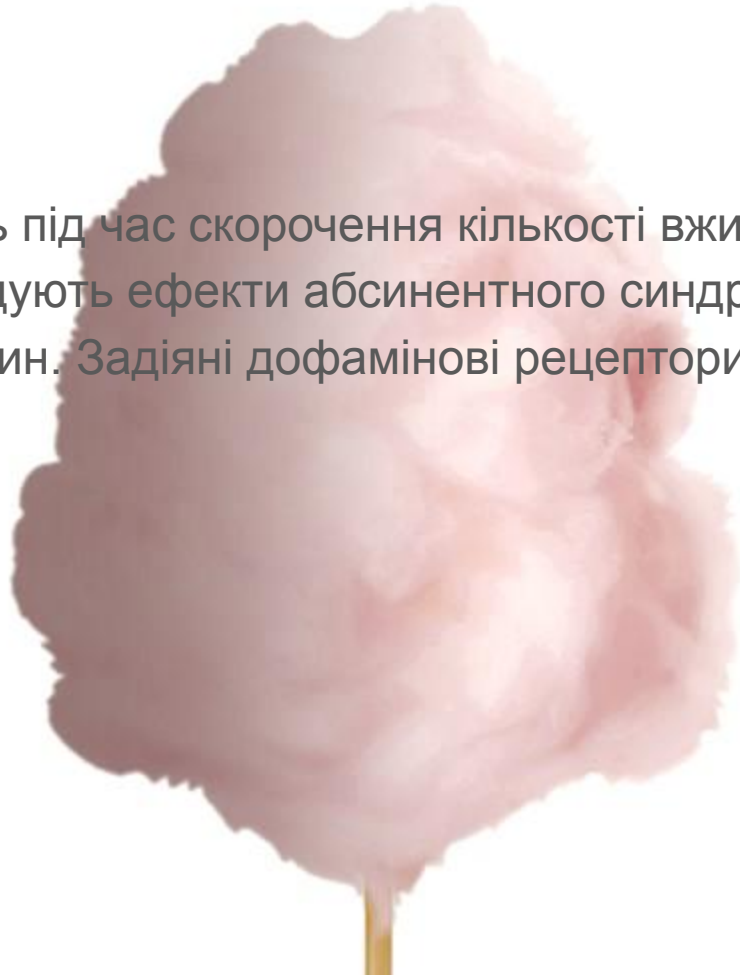
Різне падіння рівня  
глюкози

Різне підвищення рівня  
глюкози

Сигнал в центр  
голоду в гіпоталамусі

Craving щось солодке

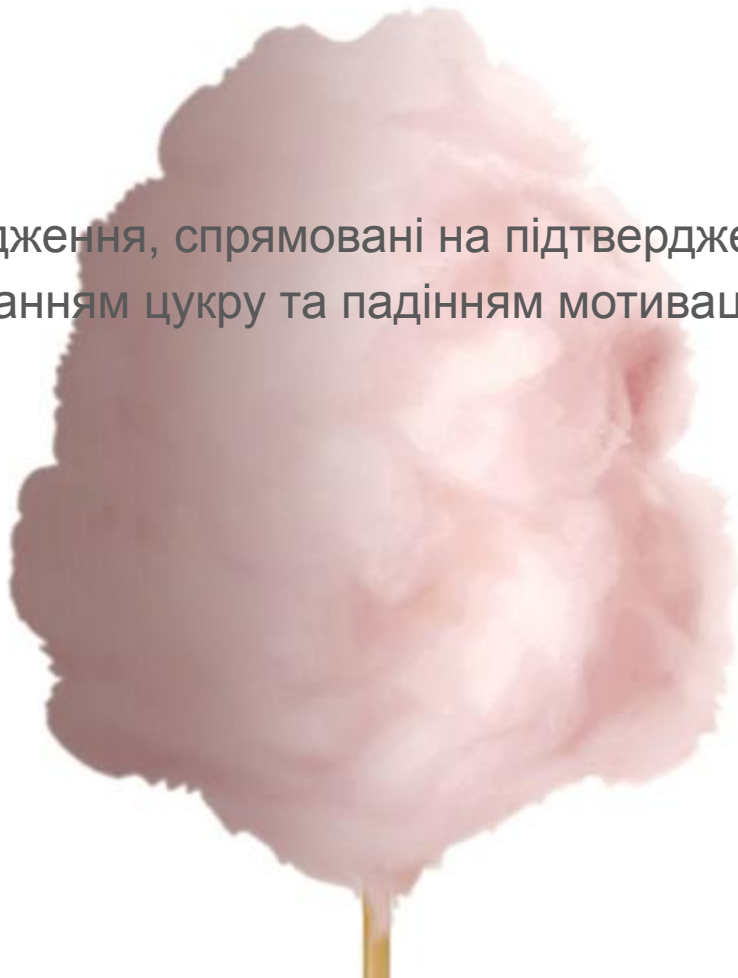




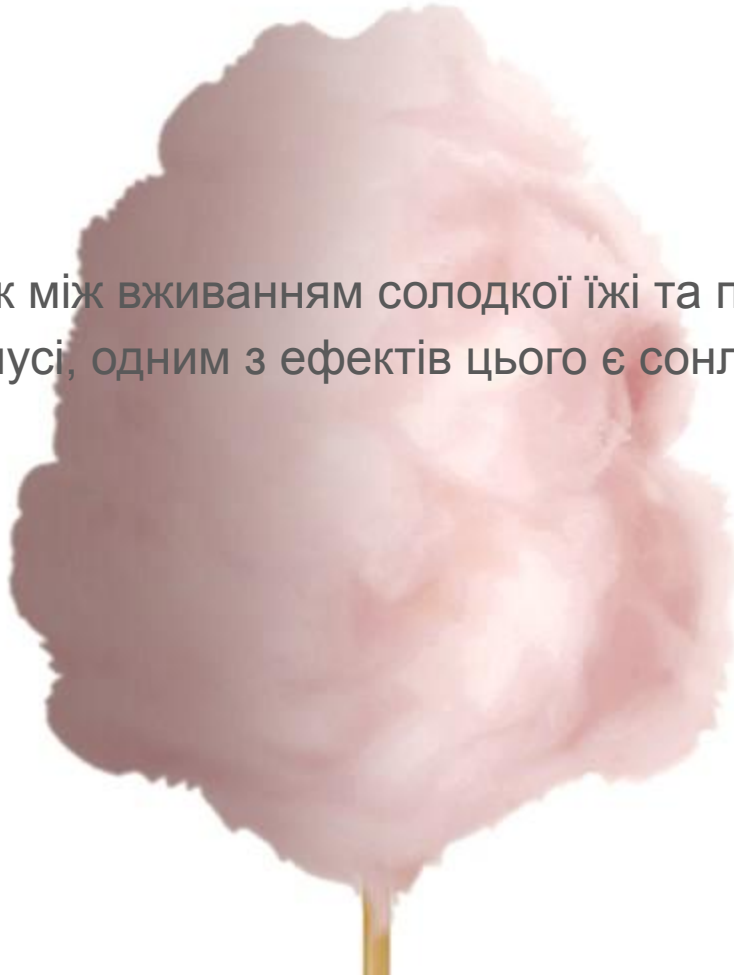
Ефекти, що виникають під час скорочення кількості вживаного цукру чи відмові від нього нагадують ефекти абсинентного синдрому під час відмови від наркотичних речовин. Задіяні дофамінові рецептори.



Проводяться дослідження, спрямовані на підтвердження зв'язку між надлишковим вживанням цукру та падінням мотивації.



Підтверджений зв'язок між вживанням солодкої їжі та падінням рівня орексину в гіпоталамусі, одним з ефектів цього є сонливість на зниження працездатності.

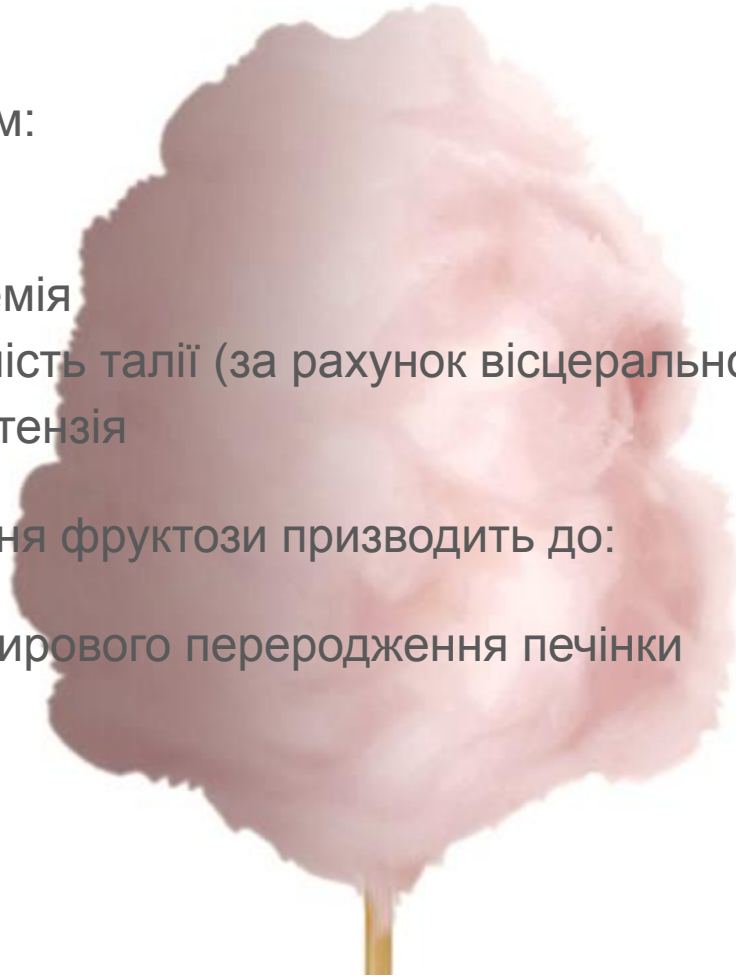


Метаболічний синдром:

- гіперглікемія
- гіпертригліцеридемія
- збільшена окружність талії (за рахунок вісцерального жиру)
- артеріальна гіпертензія

Надлишок надходження фруктози призводить до:

- неалкогольного жирового переродження печінки



Sugar conspiracy theory





Дякую за увагу