

# О вреде избыточного потребления сахара

С использованием информации, взятой из открытых источников сети Интернет

# «Белая смерть» и «Сладкий яд»



# Сахарные дела



- Сахароза — из нее целиком состоит сахар, который производится из сахарного тростника и сахарной свёклы.



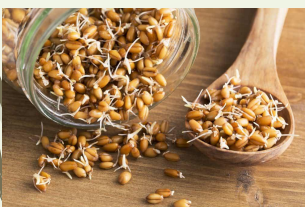
- Глюкоза – виноградный сахар, декстроза. Встречается во фруктах и овощах (тыква, морковь), ягодах, мёде и соцветиях растений.



- Фруктоза – фруктовый сахар. Содержится во фруктах и мёде.



- Галактоза – часть молочного сахара (лактозы). Содержится в молоке.



- Мальтоза – солодовый сахар. Получают из проросших зёрен ячменя, ржи, других зерновых

# САХАРА



Природные

Добавленные



# Норма потребления сахара

не должна превышать 10% от общего числа потреблённых взрослым человеком калорий —

около **50 граммов сахара**

(6-8 чайных ложек, включая тот, что содержится в продуктах)



# Содержание сахара в крови

Нормальный уровень глюкозы в крови у взрослых: **3,3–5,5 ммоль/л** натощак.

Снижение сахара в крови ниже 3,3 ммоль/л - гипогликемия.

## Симптомы **ЛЕГКОЙ** гипогликемии



БЛЕДНОСТЬ



СЕРДЦЕБИЕНИЕ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ЧУВСТВО ГОЛОДА



БЕСПОКОЙСТВО



СТРАХ



СЛАБОСТЬ



ПОТЛИВОСТЬ



ДРОЖЬ В ТЕЛЕ

# Гипергликемия - повышение сахара в крови выше 7 ммоль/л



Постоянная жажда



Частое мочеиспускание



Сухая кожа



Повышенный  
аппетит



Сонливость



Размытое зрение



Инфекции и  
травмы проходят  
дольше, чем  
обычно

# Горькая правда о сладком яде



Сахарный  
диабет



Преждевременное  
старение



Ожирение



Потеря витаминов  
группы В



# Горькая правда о сладком яде



Потеря  
кальция  
организмом



Кариес



Снижение  
иммунитета



Атеросклероз  
сосудов

# В каких продуктах много сахара?



Готовые каши,  
люсли, сухие  
завтраки

Алкогольные  
напитки



Готовые  
соусы



Газированные  
напитки,  
промышленные  
соки

Изделия из  
переработанного мяса

Обезжиренные  
продукты



Йогурты с  
наполнителем,  
творожные массы,  
сырки



Консервированные  
фрукты





## СОДЕРЖАНИЕ САХАРА ВО ФРУКТАХ

В 1 чашке фруктов и ягод  
содержание натурального  
сахара составляет:

Виноград



Банан



Апельсин



Ананас



Инжир



Яблоко



Вишня



Клубника



Ежевика



Клюква



Лимон



# Как уменьшить потребление сахара?



Вместо десертов и сладостей есть свежие фрукты, ягоды, орехи;



Утолять жажду водой, а не сладкими напитками;



Класть меньше сахара при приготовлении пищи;



Заменить готовые завтраки на натуральные каши;

# Как уменьшить потребление сахара?



Ограничить  
употребление  
слишком сладких  
фруктов;



Отказаться от  
фабричных соусов;



Есть меньше  
полуфабрикатов;



Изучать состав на  
этикетках;

# Заменители сахара



Польза или вред?



# Сахар на прилавках



Свекольный сахар  
(стерильная сахароза)





Тростниковый сахар  
(96,5% сахарозы +  
полезные элементы:  
калий, магний, фосфор)



Кленовый сахар  
(Близок к тростниковому,  
имеет антиоксиданты)





“Мудрец будет скорее избегать  
болезней, чем выбирать средства  
против них.”

Томас Мор