



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)

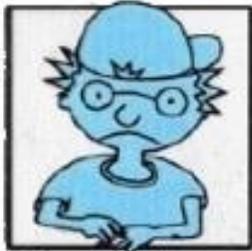


Содержание сахара в крови

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:

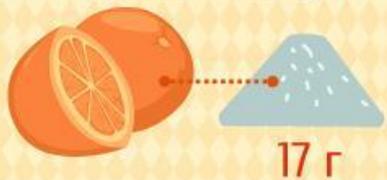
Виноград



Банан



Апельсин



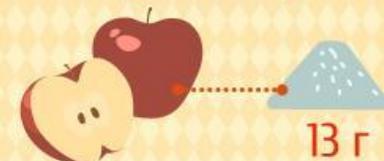
Ананас



Инжир



Яблоко



Вишня



Клубника



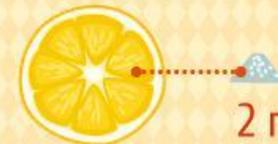
Ежевика



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