

# САХАР

*«Сахар: горькая правда»  
Врач-эндокринолог Роберт Ластиг*



**САХАР** - источник энергии, столь необходимый для нормальной работы нашего организма (мозга, мышц). Недостаток сахара в питании может приводить к слабости, головокружению, сонливости, снижению интеллектуальных способностей. Доказано, что кусочек сладости помогает легче переносить стресс — многие «заедают стресс» шоколадкой. Инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, стимулирует выработку серотонина — «гормона счастья». Однако, это не самый лучший антидепрессант...

**САХАР** – пищевой продукт сладкого вкуса, основу которого составляет сахароза. Кроме неё, продукт может содержать различные примеси: в белом сахаре их содержание до 0,25 %, в рафинированном — до 0,1 %.

Неарх, адмирал Александра Македонского, узнал о сахаре и описал его в 325 году до н. э. благодаря своему участию в походе в Индию. История сахара на территории России начинается примерно с XI—XII веков. Когда сахар завезли впервые, он был доступен только знати. Первая в России «сахарная палата» была открыта Петром I в начале XVIII века, и сырьё для сахара ввозилось из-за границы. В 1809 году стало налаживаться производство сахара из отечественного сырья — сахарной свёклы.

Сахар делится на несколько видов в зависимости от используемого сырья. Если сахар белый и имеет вид кристалликов — он рафинированный, прошел много этапов очистки и кристаллизацию. Если сахар похож на комочек карамельного цвета и не имеет конкретной формы кристаллов — он нерафинированный и содержит больше примесей. Это и есть настоящий **«коричневый» сахар**.

## Состав белого и коричневого сахаров

Наименование	Белый сахар	Коричневый сахар
	Состав на 100г продукта	
Энергетическая ценность	387 ккал 1619кДж	377 ккал 1576 кДж
Вода	0,02г	1,77г
Белки	0	0
Жиры	0	0
Углеводы	99,98г	97,33г
<b>Витамины, мг</b>		
Тиамин (В1)	-	0,008
Рибофлавин (В2)	0,019	0,007
Ниацин (В3)	-	0,082
Пиридоксин (В6)	-	0,026
Фолацин (В9), мкг	-	1
<b>Микроэлементы, мг</b>		
Кальций	1	85
Железо	0,01	1,91
Магний	-	29
Фосфор	-	22
Калий	2	346
Натрий	-	29
Цинк	-	0,18

Норма употребления сахара: дети до 3-х лет – 37 г; дети до 11 лет – 40-47 г; подростки - 45 г; взрослые – 50 г.

Нормальный уровень глюкозы в крови – 3,3 – 5,5 ммоль/л

До 3,3 ммоль/л – гипогликемия – головокружение, сердцебиение, ощущение голода, беспокойство, страх, усиленное потоотделение, головная боль, потеря сознания.

Гипергликемия – повышенный уровень глюкозы в крови – постоянное ощущение сухости и во рту, жажда, учащенное мочеиспускание с увеличением объема.

**Откуда мы можем для организма взять сладость?**



- **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. Сладше сахарозы и глюкозы. Компонент почти всех кондитерских изделий, переработанных продуктов, полуфабрикатов.
- **Галактоза** – часть молочного сахара (лактозы). Содержится в молоке. Менее сладкая, чем обычный сахар.
- **Мальтоза** – солодовый сахар. Получают из проросших зёрен (солода) ячменя, ржи, других зерновых.

**Следите за уровнем сахара!**

**Будьте здоровы!**

**Доктор Д.И.Лебедева**