

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



САХАР

#ВсеСанПросвет

Серия
"Критические добавки"



немного истории

Впервые сахар начали производить из сахарного тростника в Индии в начале нашей эры...

Считается, что слово «сахар» происходит от санскритского शर्करा (шаркара), что означало «песок, гравий».

Крестоносцы привезли сахар в Европу, называя его «сладкой солью». В средние века сахар считался очень дорогой пряностью.

В 18 веке, вместе с изменением характера питания европейцев, производство и потребление сахара существенно выросло.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора



сахар в питании

Сахар - это бытовое название **сахарозы**. Это простой углевод, состоящий из глюкозы и фруктозы и имеющий сладкий вкус.

Все моно- и дисахариды в конечном итоге распадаются до **глюкозы**, которая питает клетки организма.

Сахар может присутствовать в продуктах **естественным** образом, например в сладких фруктах, овощах, ягодах, меде, молоке.

Но есть сахар пищевой, который получают, например, из тростника или сахарной свёклы. Такой сахар **искусственно добавляют** в еду при готовке или промышленном производстве продуктов питания.



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



зачем нам сахар?

Сахар является уникальным **источником быстрой энергии** для организма, особенно актуальным в условиях тяжелых физических и умственных нагрузок.

Сахар улучшает **органолептические** качества многих продуктов и блюд.

Через каскад биохимических реакций сахар стимулирует выделение **серотонина**, который приносит ощущение счастья.

Сахар может использоваться как **консервант**: его слишком высокие концентрации препятствуют развитию микроорганизмов.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



риски

Избыток сахара приводит к сильному **превышению нормы калорий** в рационе, что ведет к развитию избыточной массы тела и ожирению.

Регулярное употребление большого количества сахара способствует развитию кариеса, метаболического синдрома, заболеваний эндокринной системы.

Лишний вес и ожирение сами по себе являются основными причинами сопутствующих заболеваний, включая диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака.



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



СКОЛЬКО МОЖНО?

1 кубик сахара = 8 грамм = 32 ккал

Рекомендуется получать **не более 10%** суточной энергии за счет простых углеводов. В среднем это составляет 50 грамм сахара в сутки (всех моно- и дисахаридов пищи).

ВАЖНО!

Значительная часть сахаров **“спрятана”** в переработанных пищевых продуктах, которые даже не считаются сладостями.

Например, в 1 столовой ложке кетчупа содержится примерно около 1 чайной ложки добавленного сахара. Одна банка сладкой газировки может содержать около 10 чайных ложек добавленного сахара...

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



исправляем ситуацию

Снижайте потребление сахара!

Ограничьте потребление готовых сладких напитков и продуктов, содержащих промышленно добавленный сахар (газировка, промышленные соусы, кондитерские изделия).

Заменяйте сладкие закуски и десерты - фруктами и овощами, сладкие напитки – домашними морсами, водой или молочными продуктами.

Изучайте состав продуктов на этикетке.



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



сахар требует ВНИМАНИЯ

Критически значимые компоненты пищи - это пищевые вещества, повышенное содержание которых в составе пищевых продуктов и рационе увеличивает риск возникновения и развития заболеваний алиментарной природы.

Узнать больше о таких компонентах можно в специальном модуле **Лаборатории Здорового Питания:**



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Контролируйте потребление сахара

#ВсеМСанПросвет

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

