



Сахарная угроза

Подготовила студентка 310 группы лечебного факультета
Кербикова Яна Александровна

Куратор: доцент, к.м.н. Нганкам Леон Патрикович

Вместе ответим на все вопросы о сахаре:

01

КАК САХАР ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ?

КАК САХАР ВЛИЯЕТ НА МОЗГ?

ПОЧЕМУ МЫ ХОТИМ ЕЩЕ?

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО
СЛАДКОГО?

02

ВРЕД САХАРА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ, НЕРВНАЯ
СИСТЕМА, КОСТИ, ЗУБЫ, ГЛАЗА –
КАК И ПОЧЕМУ САХАР ВРЕДИТ
ВСЕМ НАШИМ ОРГАНАМ?

03

КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?
СКОЛЬКО САХАРА МОЖНО ЕСТЬ В
ДЕНЬ?

ГЛАВНЫЙ МИФ САХАРА

ВРЕДНЫ ЛИ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ?

КАК ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ
САХАРА ДО МИНИМУМА?

Как сахар вредит здоровью человека?

Представьте, что кислота из батареек течет по вашим венам.

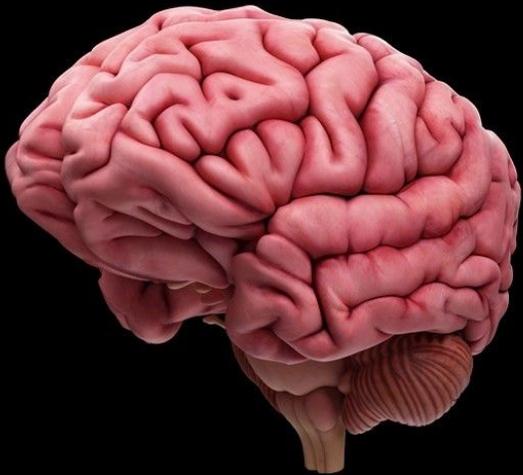
- ◆ Это очень похоже на то, что делает сахар внутри человеческого организма!
- ◆ А ведь любовь к этому продукту начинается незаметно. Мы можем добавить пару ложек в чай или кофе, но со временем возникает пристрастие, так как нам хочется все больше и больше.



Как сахар влияет на мозг человека?

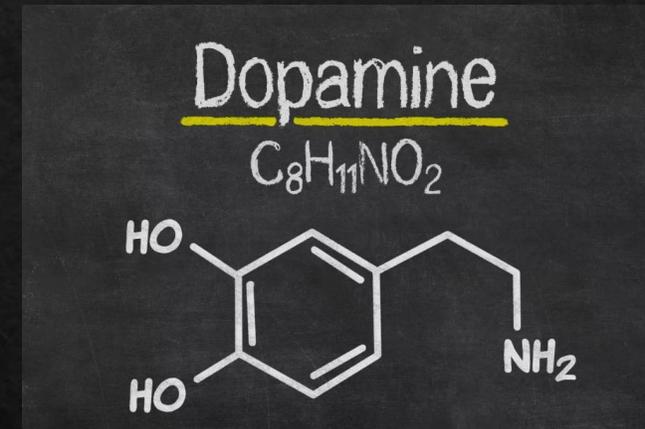
Когда вы съедаете продукт, содержащий сахар, вам захочется еще.

- ◆ Вкусовые рецепторы, находящиеся на языке, активируются и посылают сигнал в мозговой ствол, а затем и во множество отделов переднего мозга. Одним из них является кора, которая точно отвечает за распознавание разных вкусов: горького, солёного, острого и сладкого. Что происходит дальше: включается система поощрений, состоящая из химических и электрических потоков. Именно она руководит вашим «хочу ещё».



Почему нам хочется еще?

- ◆ Съеденная вами, к примеру, шоколадка, отправляется в путешествие по кишечнику, где тоже имеются рецепторы. Они тоже посылают сигналы в мозг, например, что вы сыты или требуется больше инсулина для переваривания сахара. Важную роль в этом процессе поощрения играет нейромедиатор – дофамин. Человек не может избавиться годами от вредных привычек именно из-за его повышенной активности



Обычная пища тоже является возбудителем дофамина, но его уровень держится в пределах нормы. Если ежедневно питаться привычными для организма продуктами и лишь иногда позволять себе после основного приёма пищи что-то сладкое, то мозг не будет так остро на это реагировать.

Что будет, если есть много сладкого?

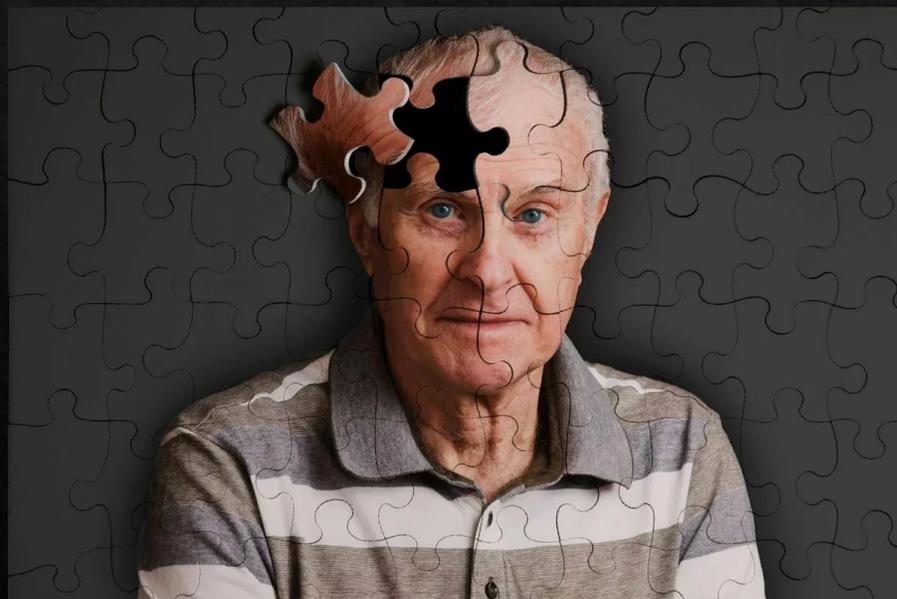
- ◆ Употребление сахара на регулярной основе грозит тем, что уровень этого нейромедиатора дофамина окажется повышенным. Вы станете чувствовать себя хорошо снова и снова, процесс поощрения запустится и остановиться будет уже сложнее.



Вред сахара для организма.

Сахарная зависимость

- ◆ После того, как положительный эффект от дофамина заканчивается, человек стремится к возобновлению его действия. Ещё простой углевод вызывает рост инсулина, из-за которого в крови очень быстро повышается и также стремительно понижается уровень глюкозы. В результате после употребления сладкого мы ощущаем насыщение, но оно длится час-два, после чего нам снова хочется есть. Логично, что частые перекусы сладостями могут привести к лишнему весу.

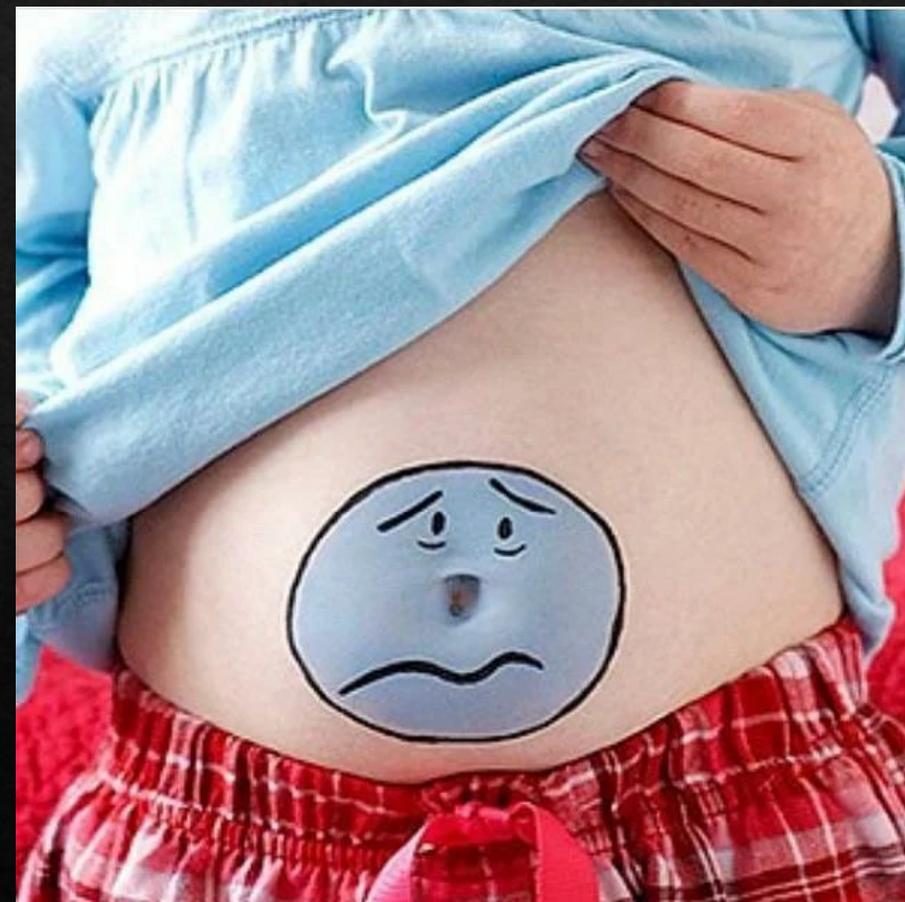


Неприятный факт, который установили учёные из Колумбийского университета, – сахар способен провоцировать болезнь Альцгеймера. Повышенный инсулин негативно сказывается на работе отделов мозга, отвечающих за когнитивные функции. Сначала развивается диабет второго типа, а затем и болезнь Альцгеймера.

28.05.2020

Вред сахара для органов пищеварения

- ◆ Если ваш организм «уловит» избыток сахара, нарушится процесс естественного расщепления пищи. В итоге произойдёт сбой в работе органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Кроме того, под воздействием простых углеводов клетки печени начнут делиться гораздо быстрее, чем нужно, и ткани заменятся на жировые.
- ◆ Другой отрицательный момент – развитие диареи из-за ускоренного перемещения пищи, вызванного большим количеством сахара, который поступает вместе с продуктами в пищеварительный тракт.
- ◆ Чрезмерное употребление сладостей, а также газировки часто становится причиной возникновения дисбактериоза, который отрицательно сказывается как на состоянии ЖКТ, так и на всём организме.



Вред сахара на нервную систему

- ◆ Помните, мы разбирали, как работает нейромедиатор дофамин? Эффект от «гормона счастья» длится недолго, и после окончания его действия человек становится вялым, грустным, беспокойным, испытывает удручение и апатию.



Если вы злоупотребляете сладким, то можете заполучить:
тревожность; депрессию; частые головные боли; проблемы со сном;
повышенный уровень раздражительности.

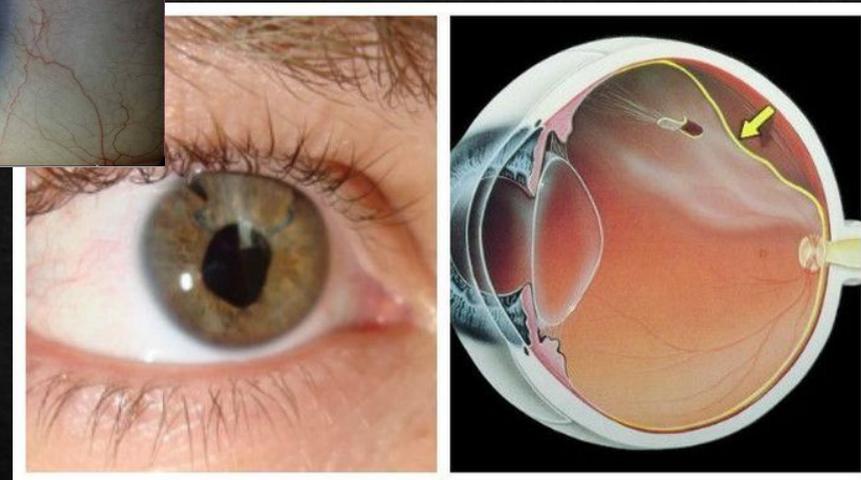
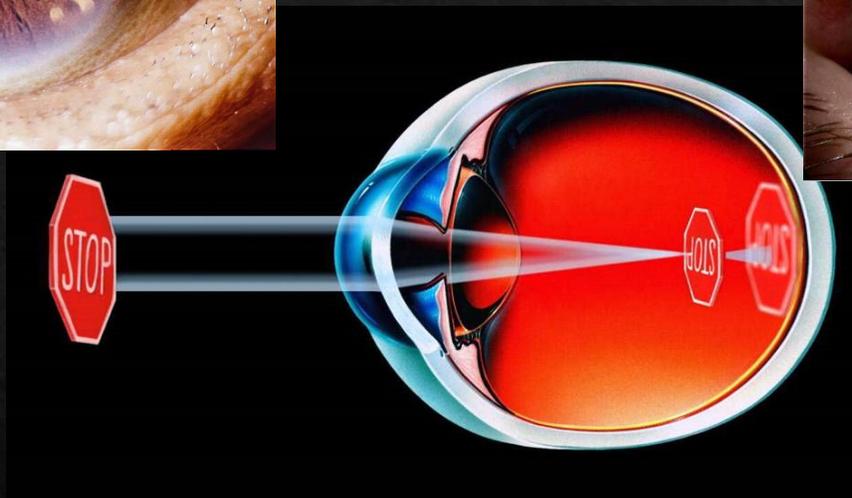
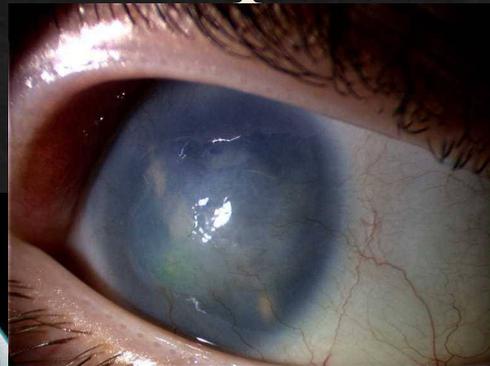


Возрастание риска развития кариеса, пародонтоза, рахита, остеопороза

- ◆ Если человек регулярно и в больших количествах употребляет сахар, изменяется соотношение в организме фосфора и кальция – уровень первого элемента снижается. В связи с этим кальций перестаёт нормально усваиваться и начинает откладываться в мягких тканях. Последствия неправильного усвоения элемента являются весьма плачевными. Организму негде будет брать кальций для осуществления метаболизма, окисления сахара и он начнёт «одалживать» его из костной ткани. Впоследствии этого возникает риск появления рахита, остеопороза и пародонтоза.



Ухудшение зрения



- ◆ Скачки уровня сахара и инсулина в организме способствуют ухудшению состояния капилляров и их ломкости. Последствиями становятся снижение зрения, развитие таких заболеваний, как катаракта и миопия. Из-за того, что сахарная зависимость провоцирует появление диабета и диабетической ретинопатии, повреждение глазного яблока сопровождается кровоизлияниями. Такие процессы могут привести к появлению глаукомы, макулярного отёка, отслоению сетчатки.

Сколько сахара можно употреблять в день без вреда для здоровья?

- ◆ Что же советуют специалисты Всемирной организации здравоохранения? Дневная норма потребления сахара не должна превышать 10% от общего числа потреблённых взрослым человеком калорий. Например, если человек потребляет 2000 ккал в день, то норма сахара – до 50 граммов или 12 чайных ложек (в 50 граммах сахара содержится 200 ккал).



Хочется отметить, что описанные выше нормы рекомендованы для здоровых людей. Больным диабетом, имеющим метаболический синдром, склонным к полноте нужно отказаться от этого лакомства.



Главный миф о сахаре...

Сахар не улучшает настроение!

- ◆ Сахар не улучшает настроение, как считалось раньше, а может его ухудшить. К такому выводу пришли учёные из университетов Уорика, Гумбольдта и Ланкастера. Они изучили результаты 30 исследований с участием около 1300 человек. Выяснилось, что сахар не оказывает какого бы то ни было положительного эффекта на эмоциональное состояние. Более того, полученные данные свидетельствовали о том, что углеводы уменьшают субъективное ощущение бодрости и увеличивают усталость у человека в течение 30-60 минут после их употребления.



Вредны ли сахарозаменители?

- ◆ Узнав о вреде сахара многие люди переходят на сахарозаменители, включая псевдодиетические напитки «0 калорий». Но оказалось, что от потенциальных проблем со здоровьем сахарозаменители не спасают. Они могут вызывать метаболические изменения и нарушать способность организма к регулированию уровня глюкозы. И хотя раньше считали, что сахарозаменители не влияют на выброс инсулина, оказалось, что это не так. Он происходит, хоть и не такой значительный. То есть инсулин есть, а глюкозы нет. В дальнейшем это приводит к развитию инсулинорезистентности и, как ни парадоксально, сахарного диабета. Всё-таки организм обмануть не удаётся.



Они что,
тоже
вредны?



A top-down view of various chocolates, strawberries, and mint leaves on a dark surface. The scene includes several pieces of dark chocolate, some broken into smaller chunks, and several fresh strawberries. There are also some pieces of white chocolate and a sprig of fresh mint leaves. The background is a dark, textured surface, possibly a wooden table or a dark countertop, with some cocoa powder or chocolate shavings scattered around.

Берегите себя и
свое здоровье!