**Есть или не есть?**

Росстат подсчитал, сколько сахара на душу населения пришлось в 2017 году в каждом регионе. Первое и второе места по потреблению сахара заняли Липецкая и Курская области, где в 2017 году на душу населения пришлось 55 кг сладкого.

Далее идут Тамбовская область (54 кг), Воронежская область (52 кг) и Краснодарский край (50 кг).

Меньше всего сахара потребляли жители Республики Тыва (24 кг), Калмыкии (26 кг), Чувашии (27 кг) и Красноярского края (28 кг).

В среднем по России на душу населения пришлось 39 кг сахара в год. За последние 10 лет этот показатель изменился незначительно — в 2005 году россияне съедали на 1 кг сахара меньше. Как известно, однозначно вредных или полезных продуктов не бывает. И сахар здесь не исключение. Есть у него и свои плюсы, и свои минусы.

**Польза:**

● Медики провели независимое исследование, в результате которого выяснили следующий неоспоримый факт: вообще лишенный сахара человеческий организм долго не протянет. Сахар активизирует кровообращение в головном и спинном мозге, и в случае полного отказа от сахара могут наступить склеротические изменения.

● Ученые обнаружили, что именно сахар существенно уменьшает опасность поражения бляшками кровеносных сосудов, а значит, предотвращает тромбозы.

● Артриты у сладкоежек бывают гораздо реже, чем у людей, отказывающих себе в удовольствии побаловаться сладеньким.

● Сахар помогает наладить работу печени и селезенки. Именно поэтому людям с заболеваниями этих органов часто рекомендуют диету с повышенным содержанием сладкого.

**Вред:**

● Сладкое портит фигуру. Сахар – весьма калорийный продукт, но при этом он не содержит практически никаких витаминов, клетчатки и минеральных веществ. Соответственно одним сахаром сыт не будешь, и чтобы наесться, нужно съесть что-то еще. А это дополнительные калории. Кроме того, часто сахар поступает в организм в сочетании с жиром – в виде тортиков и пирожных. А это тоже не добавляет стройности.

● Рафинированный сахар, в отличие от сложных углеводов типа картошки, быстро усваивается организмом и вызывает мгновенное повышение уровня глюкозы в крови. Глюкоза – это «горючее», которое нужно для работы мускулов, органов и клеток человеческого тела. Но если вы ведете малоподвижный образ жизни и организм не успевает быстро израсходовать такое количество топлива, лишнюю глюкозу он отправляет в жировое депо. А это не только дополнительные килограммы и сантиметры, но и нагрузка на поджелудочную железу. Это увеличивает риск развития диабета.

● Сахар вреден для зубов, он способствует образованию кариеса, хотя и не непосредственно. Главный виновник дырок в зубах – зубной налет, микроскопическая пленка из бактерий, частиц пищи и слюны. Соединяясь с зубным налетом, сахар повышает уровень кислотности во рту. Кислота разъедает зубную эмаль и начинается кариес.

Так что же делать? Выбросить на помойку купленный впрок мешок сахара или, наоборот, щедро сдабривать чай и кофе рафинадом? На самом деле нужно просто соблюдать меру.

Диетологи считают, что взрослому человеку за день можно съедать приблизительно 60 г сахара (примерно 15 кусочков рафинада или 12 ложек сахарного песка). Все, что сверх этой нормы, уже вредно. Кажется, что 15 кусков – это много, но сладкоежкам не стоит радоваться раньше времени. Ведь сахар содержится не только в сахарнице, но и в других местах. Судите сами:

● Три овсяных печенья – 20 г сахара.

● Пятидесятиграммовая плитка шоколада – 60 г сахара.

● Стакан сладкой газировки – 30 г сахара.

● Яблоко – 10 г сахара.

● Стакан апельсинового сока – 20 г сахара.

Однако не стоит думать, что организму все равно, съедите ли вы яблоко или два-три кусочка сахара. Сахара бывают двух типов – внутренние и внешние. Первые содержатся во фруктах, злаках и сладких овощах, таких как свекла и морковь. Поскольку сахар в них «упакован» в клетчатку, в нашем организме задерживается лишь ограниченное его количество. К тому же этот сахар поступает вместе с витаминами и микроэлементами. Другое дело – внешние сахара. Они содержатся в сладких напитках, пирожных и конфетах. Именно эти сахара портят зубы и фигуру.

Гурманы считают, что коричневый сахар обладает более выраженным вкусом. Они даже делят его на сорта, будучи уверенными, что одна разновидность коричневого сахара как нельзя более подходит для выпечки, другая – для чая или кофе, третья – для фруктовых салатов. На самом деле различить эти вкусовые нюансы очень сложно.

Ясно одно, чем темнее сахар, тем больше в нем органических примесей из сока растений. Говорят, что именно эти примеси снабжают сахар некоторым количеством микроэлементов и витаминов. На самом деле количество полезных веществ в коричневом сахаре настолько мало, что назвать его диетическим продуктом никак нельзя. Но стоит он дороже белого. Дело в том, что коричневый сахар делается исключительно из сахарного тростника и у нас в стране не производится.

А вот привычный нам свекольный сахар может быть или белым, или слегка желтоватым. Последний хуже очищен, а значит, в нем сохраняются витамины.

Единственные, кому не обойтись без сахарозаменителей, – люди, больные сахарным диабетом. А вот нужны ли подсластители всем остальным, диетологи сомневаются до сих пор.

Нельзя сказать, что сахар – это вселенское зло. Но и нельзя отрицать важности его влияния на многие процессы в организме. Для тех же, кто хочет жить с сахаром в мире, радуясь его достоинствам и не страдать от его вреда, можно посоветовать следующее:

Сахар – это не только песок и рафинад.Разные [виды меда](https://sostavproduktov.ru/konditerskie-izdeliya/vidy-meda) и сладкие фрукты также уверенно поднимут ваше настроение и зарядят бодростью. Кроме того, окажут на ваш организм положительное влияние, внеся много витаминов и нормализуя [работу кишечника](https://sostavproduktov.ru/organy-pishchevareniya/specifika-raboty-kishechnika).

Чистить зубы часто не менее вредно, чем злоупотреблять сладким, а смыть избытки сахара водой – абсолютно безопасно для зубной эмали, поэтому чаще полоскайте рот.

Влияние физической активности на организм - позитивно. Любые избытки калорий, будь они запасены в виде сахаров или в форме жиров, будут расходоваться в этом случае не на формирование складок, а на активность мышц и активизацию всех процессов в организме. Ведь мы помним, что движение – это жизнь, здоровье и счастье.

Отделение медицинской профилактики.