**Чому шкідливо вживати цукор?**

Звичайний білий цукор, який ми звикли додавати в чай, каву, випічку, різні напої і багато інших страв, є хімічним продуктом, який на 99% складається з вуглеводів. При попаданні в організм, він відразу перетворюється в глюкозу, яка дає енергію. Надлишок енергії зовсім не приносить користь, як можна подумати. Споживання цукру мінімізує концентрацію інсуліну, приводячи до згубних наслідків. У чому ж полягає шкода цукру для здоров’я людини і скільки його можна їсти в день!

Поява жирових відкладень

Цукор, що вживається нами, накопичується у вигляді глікогену в печінці. Коли його запаси перевищують норму, цукор відкладається на тілі у вигляді жиру. Локалізується він переважно на животі, стегнах і інших проблемних зонах.

Якщо говорити простими словами, шкоду цукру для здоров’я пов’язаний з розвитком ожиріння.

Цукор псує зуби

Після вживання цукровмісних продуктів, їх частки можуть залишатися між зубами. А саме цукор є їжею для шкідливих бактерій, які перетворюють його в кислоти, які руйнують зубну емаль.

Але якщо ретельно чистити зуби два рази на день і їсти цукру не більше, ніж рекомендує Всесвітня організація охорони здоров'я, то ризик розвитку карієсу буде мінімальним.

**Знижує імунітет організму**

Високий рівень цукру в крові послаблює організм і не дає йому боротися з інфекціями. В результаті людина частіше хворіє простудними захворюваннями і більш схильна до серйозних імунологічних захворювань. Підвищений артеріальний тиск також сильно підриває імунітет. Скачки артеріального тиску безпосередньо залежать від рівня цукру в крові.

Розвиток інсулінової резистентності

Одне з неприємних впливів цукру на людський організм – розвиток його стійкості до інсуліну. При вживанні цукру концентрація глюкози зростає, організм виділяє інсулін для його виведення і розносить його по клітинам. Даний процес працює правильно при нормальному харчуванні, але якщо людина їсть багато солодкого, функція порушується.

Через цукор організм змушений виробляти інсулін в великих кількостях для переробки глюкози, а це поступово призводить до того, що клітини розвивають стійкість до інсуліну. Сам він теж припиняє працювати належним чином, а це загрожує цукровим діабетом і серцево-судинними захворюваннями.

**Цукор шкодить серцево-судинній системі**

Серцево-судинна система при регулярному вживанні великих обсягів кондитерських і борошняних виробів, а також газованої води, фастфуду та алкоголю також відчуває значний вплив.

Підвищений цукор в крові сприяє структурним змінам судин. В результаті таких змін розвивається атеросклероз. На цьому проблеми не закінчуються. Це захворювання має серйозні ускладнення: інфаркт міокарда, інсульт головного мозку та інші проблеми з серцево-судинною системою.

Скільки цукру без шкоди можна вживати в день залежить від багатьох факторів, серед яких стать і вік:

дітям краще не давати більше 15 г на добу;

жіноча норма – 20-25 г на день;

чоловікам можна до 35-40 г на добу.

У будь-якому випадку, чим менше цукру ви будете вживати, тим краще. Якщо ви ласун, настійно рекомендуємо переглянути звичний раціон, поки не почалися проблеми зі здоров’ям. Почитавши відгуки в інтернеті, ви зрозумієте, що багато людей пов’язують шкоду цукру із зайвою вагою, але це не найбільша неприємність, як ви вже могли здогадатися.

**Шкода цукру для дітей**

Окремо хочеться зупинитися на питанні, наскільки шкідливий цукор для дітей? Всі малюки люблять цукерки, шоколадки та інші смаколики з магазину, а деякі батьки не бачать нічого поганого в бажанні своїх чад. В дійсності для дітей шкоду цукру багатогранна:

Цукор порушує емоційний стан і псує поведінку малюка. Часті зміни настрою, швидка стомлюваність, порушений сон, погана пам’ять – все це проявляється у дітей-ласунів.

Зниження імунітету – ще одна проблема. У дітей, які вживають багато цукру, частіше виникають захворювання і протікають в більш важких формах, так як глюкоза сприяє розвитку патогенних мікробів.

Цукор зменшує в організмі вміст корисних речовин, особливо кальцій, хром і вітаміни С.

Цукор руйнує зуби і кістки, які повинні правильно формуватися у малюків.

Фельдшер санітарний

відділення епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу ІФ РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Богданна Демська