

Сахара не надо?

Поёт Валерий Меладзе, отвечает Борис Ховрах



ИСКЛЮЧИТЬ САХАР – ЭТА МАНТРА ПЕРВОЙ ВОЗНИКАЕТ НА УСТАХ, КОГДА РЕЧЬ ЗАХОДИТ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ. САХАР, НАВЕРНОЕ, ОДИН САМЫХ ДЕМОНИЗИРУЕМЫХ ПРОДУКТОВ. ЕМУ ПРИПЫСЫВАЮТ СВЯЗЬ С ОЖИРЕНИЕМ, ДИАБЕТОМ, УГРЯМИ И ДАЖЕ ЗАВИСИМОСТЬ, СОПОСТАВИМУЮ С НАРКОТИЧЕСКОЙ. НАШ ЭКСПЕРТ, ПАУЭРЛИФТЕР И ФИТНЕС-ТРЕНАР, ОБЪЯСНЯЕТ, НАСКОЛЬКО ОБОСНОВАННЫ ЭТИ ОПАСЕНИЯ.

Сахар разделяют на натуральный (мёд, фрукты, молоко) и добавленный (сладкие напитки, выпечка, печеня, обычный столовый сахар). Именно добавленный сахар считается виновником всех бед.

По сути, сахар (сахароза) — это углевод, молекула которого состоит из двух компонентов: глюкозы и фруктозы. Во фруктах и рафинаде, который мы добавляем в чай, содержится одна и та же сахароза. Влияет ли употребление сахара на рост жировой массы? Нет! Не существует конкретных продуктов, от которых вес растёт или уменьшается. Толстеем мы от избыточного потребления калорий, а не от сахара. Сопутствующий фактор — гиподинамиия (недостаток движения). Если вы потребляете калорий больше, чем тратите (много едите и мало двигаетесь), то не так важно, из каких продуктов состоит ваш рацион. Грудка с гречкой способна растигнуть жир на боках так же, как и любимое печенье. А диеты с высоким содержанием сахара — при условии дефицита калорий — способствуют похудению.



ТЕКСТ БОРИС ХОВРАХ



КАДР ИЗ КИЛПА НА ПЕСНЮ ВАЛЕРИЯ МЕЛДЗЕ «САХАРА НЕ НАДО»

Сахар имеет высокий гликемический индекс (ГИ). Однако не всем по этому поводу стоит переживать. Для здоровых людей, не страдающих сахарным диабетом, ГИ не имеет никакого значения. Особо увлекающимся цифрами напомню, что ГИ, например, отварной моркови или картофеля тоже высок, но на этот счёт почему-то никто не беспокоится.

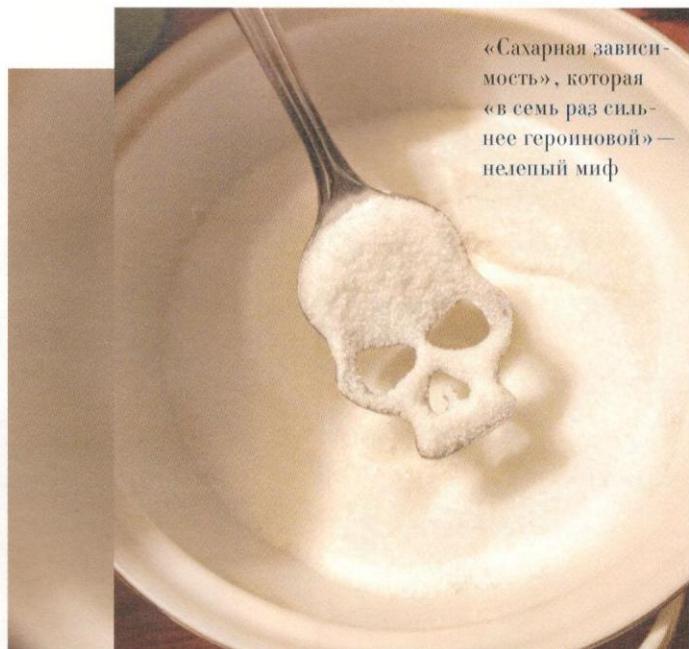
Ещё популярно мнение, будто потребление сахара может вызывать диабет. Здесь имеет место подмена понятий. Главная составляющая развития данной болезни — ожирение. Этот фактор даже более важен, чем генетическая предрасположенность. Если вести здоровый образ жизни, то диабет вряд ли разовьётся, какая бы ни была наследственность.

Отдельный раздел мифологии — «сахарная зависимость», которая «в семь раз сильнее героиновой». Причём даже те, кто эту идею продвигает, вряд ли видели людей, фанатично поедающих сахар ложками. Да, есть любители сладкого, которые кушают торты, пирожные, конфеты и с трудом могут остановиться. Но ведь это же не сахар в чистом виде, а продукты, состоящие из муки, яиц, молочных жиров и... сахара. Если убрать все ингредиенты и оставить один (сахар или любой другой), есть их никто не будет. Нельзя сравнивать сахар и комплексные продукты со сладким вкусом. Тяга к сладкому вовсе не исключительна. Точно такое же пристрастие есть и к колбасным изделиям, различным соленьям и т. д.

Немало спекуляций и насчёт влияния сахара на аппетит — мол, после употребления сладкого быстро наступает чувство голода. Конечно, здесь может

быть субъективное восприятие. Но исследования, за которыми я систематически слежу, говорят о том, что сахар сам по себе не влияет на аппетит или переедание. Это такой же источник энергии, как и любой другой продукт. Да, в нём нет пользы (витаминов, клетчатки). Но ведь еда должна ещё и приносить удовольствие. Просто не делайте сахар приоритетной частью рациона, а отдайте ему 10–15 % от общей суточной калорийности. И продолжайте вести здоровую сладкую жизнь.

<.....>



«Сахарная зависимость», которая «в семь раз сильнее героиновой» — нелепый миф