

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Майдарханов Б.Э. Влияние сладкого на организм человека // Материалы по итогам II-ой Всероссийской научно-практической конференции «Глобализация, наука, творчество», 20 – 30 марта 2020 г. – 0,2 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ**

**Б.Э. Майдарханов**

Студент 2-го курса по специальности «Разработка и эксплуатация  
нефтяных и газовых месторождений»

ГАПОУ «Региональный технический колледж в г. Мирном»

*Научный руководитель:* Пастухова Р. В.,

педагог основ исследовательской деятельности

г. Мирный, Республика Саха(Якутия)

Российская Федерация

### **Влияние сладкого на организм человека**

Со словом «сладкий» у человека ассоциируется всегда только нечто вкусное, хорошее и приятное. Об этом говорят такие устойчивые обороты, как «сладкая жизнь», «сладкие речи», «сладкий сон». Первая пища в жизни – тоже сладкая. Может, сладкое – это самая лучшая еда? Хотелось бы, но нет...

#### **Почему так много людей любят сладости?**

Условимся, что речь сейчас пойдет именно о сахаре. Это – уникальный продукт, чистая энергия в съедобном виде. Он расщепляется на глюкозу в считанные минуты и человек еще не дожевал шоколадку, а уже чувствует прилив сил и ощущает, как поднимается настроение. Кстати, о настроении. С

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

точки зрения банальной биохимии, чем больше и проще еда дает телу энергии, тем сильнее мозг будет это поощрять при помощи серотонина и дофамина – «соединений счастья». Это очень приятные вещества, почти наркотики собственного производства, поэтому их будет хотеться снова и снова. Именно из-за этого люди, отказавшиеся от сладкого, такие «кислые» — потому что они уже не чувствуют «естественный» фон этих гормонов из-за развившейся привычки к его повышению. Также, на любовь к сладкому влияет и общефизиологический гормональный фон. Так, гормон эстроген влияет на уровень сахара в крови, что делает женщин большими сладкоежками, нежели мужчины. Но важно помнить, что сладкое бывает разное и, порой, очень бесполезное.



### Что делает еду сладкой?

Сладкий вкус блюдам придает не только сахар, но и другие вещества и продукты. Причем они могут быть натуральные, такие как фруктоза, ксилит, сорбит, стевия. Но есть и искусственные: сахарин, аспартам, цикламат и тауматин. Натуральные имеют меньше противопоказаний и потенциальных побочных эффектов, но ряд недостатков им все же присущ:

Фруктоза, помимо того, что значительно слаще сахара, еще и намного более калорийна, что не поможет бороться с лишним весом;

Ксилит и сорбит некалорийны, имеют мягкое слабительное действие, ни имеют невысокий уровень сладости;

Стевия, в виде измельченной травы, очень сладкая, хорошо влияет на организм, но ее сложно применять в кулинарии, а экстракт из нее может быть вреден.



Искусственные подсластители, как правило, не имеют питательной ценности, но таят в себе ряд угроз для здоровья:

Аспартам является сильным аллергеном, а также может повлиять на работу периферической нервной системы, став причиной головных болей или бессонницы;

Цикламат может вызвать почечную недостаточность, в виду чего его запрещено принимать людям со слабыми почками и женщинам, ожидающим малыша;

Сахарин имеет канцерогенные свойства, в результате чего в ряде стран запретили его применение.

Кроме всего вышесказанного, важно помнить, что эти добавки в первую очередь ориентированы на людей, чей организм не в состоянии самостоятельно расщеплять углеводы и извлекать из них глюкозу, то есть диабетикам. Поэтому, если человек хочет подкорректировать свой вес, то лучше все-таки пересмотреть свой рацион, избегая применения сахарозаменителей.

#### Влияние сладкого на организм



### **А чем же не угодил сахар?**

Сам по себе сахар не является злом. Наоборот, в небольших количествах он даже очень нужен. Но вот взять себя в руки и остановиться на этом «небольшом количестве» могут далеко не все. Что же происходит при избытке сахара или подобных ему быстрых углеводов в питании человека? Как уже упоминалось выше сахароза (а также фруктоза, галактоза, лактоза, глюкоза) – самый мощный и быстрый источник энергии. Поскольку все эти вещества расщепляются очень быстро, то после приема пищи, насыщенной ими, человек чувствует эмоциональный подъем, прилив сил. Но если эти силы не приложить к любому виду физической активности, то энергия, высвободившаяся из еды, будет распределена между запасами гликогена в печени (для быстрого доступа при первой необходимости) и запасами в жировых депо (на неопределенное будущее). Таким образом, сладкое есть можно без вреда для фигуры только при условии, что эта энергия будет вся потрачена. Но важно помнить, что в 100 граммах темного шоколада содержится порядка 550 килокалорий, и чтобы их потратить, нужно целый час, без передышки, скакать на степе с бешеной скоростью. И то не факт, что все «сгорит», так как вся энергия «выстрелит» в кровяное русло в течение 10 минут. Но лишний вес – это полбеды. Гораздо опаснее резкий скачок инсулина, возникающий при резком повышении сахара в крови. Регулярные такие «встряски» могут стать причиной сахарного диабета второго типа. Стоит добавить, что от заболеваний, связанных с диабетом ежегодно умирает 4 миллиона людей, а пополняют ряды заболевших – семь миллионов, что ставит его на четвертое место в списке причин летальных исходов.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Все хорошо в меру

Эти страшные цифры вовсе не повод призвать всех навсегда забыть о сахаре. Сахар безопасен и нужен, просто важно соблюдать ряд небольших рекомендаций:

Не завтракать сладким – вопреки ожиданию это подарит ощущение вялости и сонливости на целый день, потому что сахар имеет тенденцию вымывать витамин В1, отвечающий за работоспособность и выносливость;

Доля сахара и прочих быстрых углеводов не должна превышать 5-7% от общего рациона, остальное лучше почерпнуть из цельных круп и изделий из цельнозерновой муки;

Не следует есть сладкое на ночь – вся освободившаяся энергия не сможет быть потраченной и распределиться по бокам и бедрам;



Стоит помнить, что коричневый сахар – все равно сахар, хоть и сохранил в себе часть полезных веществ по сравнению с белым. Поэтому относится к нему следует также и учитывать как быстрый углевод в составлении меню;

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

---

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Следует найти альтернативные источники «гормонов счастья» — это могут быть физические нагрузки, занятие каким-либо искусством, просто прогулки на свежем воздухе с друзьями, семьей или четвероногим другом;

Лучше остерегаться сахарозаменителей – они не так уж и безвредны и диетичны, некоторые даже более калорийны.

Таким образом, можно добиться того, чтоб жизнь была достаточно «сладкой», и в то же время эта сладость не имела горьких последствий.

**Опубликовано: 30.03.2020 г.**

**© Академия педагогических идей «Новация», 2020**

**© Майдарханов Б.Э., 2020**