

Бондарец О.А., Клышко И.А.

ХУЖЕ САХАРА ТОЛЬКО САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ
Белорусский государственный медицинский университет
Минск, Беларусь

Аннотация. Сладости любят все, и взрослые и дети. Детей утешают конфетой. Взрослые прибегают к сладкому в стрессовых ситуациях, в плохом настроении. И, кажется, это помогает. Сколько сказочных персонажей имеют «сладкие» имена! Фея Драже, принц Сластена, принцесса Карамелька.

Любой кондитерский магазин – праздник для глаз и носа: запахи очаровывают, а конфеты притягивают взгляд своими нарядными обертками.

Но, к сожалению, не все могут позволить себе эту роскошь – съесть пирожное или торт. Лишний вес, проблемы со здоровьем. И тогда на помощь пришли химики, появились сахарозаменители. Проблема решена? Но не все так просто!

В этой статье приводятся примеры наиболее распространенных сахарозаменителей, приносящих вред нашему здоровью.

Ключевые слова: сахар, сахарозаменители, подсластители, вред, риск заболевания.

Bondarets O.A. Klyshko I.A.

SWEETENER IS THE ONLY THING WORSE THAN SUGARA
Belarusian State Medical University
Minsk, Belarus

Abstract. Everyone loves sweets, both children and adults. Children are consoled with a candy. Adults resort to sweets in stressful situations. And it seems to work.

Any candy store is a feast for the eyes and nose. The smells enchant, the sweets attract the eye with their elegant wrappers.

But, unfortunately, not everyone can afford themselves to eat up a cake. Excess weight, health problems. And then sweeteners appeared. Has the problem solved? No, not everything is so easy!

This article discusses the most common sweeteners harmful to our health.

Keywords: sugar, sweeteners, harm, disease risk.

Изначально подсластители были придуманы для тех, страдает лишним весом и стремится похудеть: эти вещества имеют нулевую калорийность при выраженном сладком вкусе. А сахарозаменители разрабатывались для диабетиков как альтернатива обычному сахару. Позже выяснилось, что многие искусственные подсластители и заменители сахара использовать для приготовления блюд дешевле, чем обычный сахар.

Сегодня производители продуктов питания щедро добавляют сахарозаменители и подсластители в хлебобулочные изделия и полуфабрикаты,

в безалкогольные напитки, соусы и кетчупы, йогурты и творожки, мороженое и джемы.

А самое интересное, что все эти добавки производители преподносят как безопасный источник углеводов для всех категорий потребителей. Однако, современные исследования показывают, что разработанные человеком вещества – подсластители более опасны, чем привычный белый рафинированный сахар.

Даже ВОЗ заявила, что искусственные подсластители очень опасны, а именно: любовь к подсластителям увеличивает риск лишнего веса на 76%, диабета на 23%, сердечно – сосудистых заболеваний на 32% и в целом риск смерти на 10%.

Попробуем кратко охарактеризовать те искусственные подсластители и сахарозаменители, которые представляют наибольшую угрозу для нашего здоровья.

Аспартам (Е 951). Вред аспартама, классифицируемого как возможный канцероген, но все еще широко присутствующего в пищевых продуктах, выявлен в десятках независимых научных исследований [1], помимо злокачественных опухолей может вызывать головные боли, судороги, психические нарушения и повреждения ДНК. Аспартам есть во многих газированных напитках, но в чай или кофе его добавлять не стоит. Дело в том, что при температуре 30° аспартам начинает выделять метанол. Именно поэтому на бутылках с газированными напитками обычно написано “Пейте охлажденным” [1].

Сукралоза – сравнительно новый, высококачественный, интенсивный, термостабильный подсластитель. Он имеет приятную сладость, вкус, неотличимый от сахара, хорошо растворим в воде. Примерно в 600 раз слаще сахара. Содержится в консервированных фруктах, молочных продуктах, замороженных десертах, приправах к салатам, желе, джемах, соусах. Нарушает баланс микрофлоры кишечника, снижает количество эритроцитов в крови, способствует развитию анемии. Справедливости ради необходимо сказать, что организм человека выводит около 85% потребленной сукралозы, адсорбируя лишь 15%. Но и то, что усваивается, выводится из организма в течении суток. Можно сказать, что это один из более – менее безопасных сахарозаменителей [2].

Сукразит. Одним из негативных проявлений сукразита, это повышение аппетита. Нарушает баланс микрофлоры кишечника, способствует развитию заболеваний печени и мочевого пузыря, обострению желчно – каменной болезни [4].

Цикломат натрия (Е 952). Запрещен к применению во Франции, США и Великобритании из – за подозрения влияния на развитие почечной недостаточности. Попадая в кишечник, под действием ферментов оказывает токсическое действие на весь организм. Безопасен для здоровья при соблюдении суточной нормы 10 мг на 1 кг веса. Выводится из организма в неизменном виде [3].

Неотам (Е 261), адвантам (Е 969), алитам (Е 596). Эти соединения - аналоги аспартама, а значит могут обладать схожими токсическими свойствами [2].

В заключении нужно сказать, что какой бы заменитель сахара не был, необходимо:

- внимательно изучить инструкцию по применению, состав, способы употребления и сочетаемость с другими веществами, продуктами;
- не превышать дозировку;
- при хронических заболеваниях проконсультироваться с врачом.

Литература

1. Стейси Малкак. Аспартам. Десятилетия науки указывают на серьезные риски для здоровья. Право США знать. 25.07.23 // https://usrtk.org/sweeteners/aspartame_health_risks/
2. Хелен Митчел. Подсластители и сахарозаменители. Научные основы и технологии. Профессии, 2010. – 512 с.
3. Баргус Трейд. Какой сахарозаменитель выбрать // <https://globar.ru/articles/kakoy-sakharozamenitel-vybrat/>
4. <https://poleznenko.ru/sukrazit>