

*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:

Актуальные проблемы довузовской подготовки, Минск, 30 апреля 2024 г.

- 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/](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>