

*Сарыева А.*

## **САХАР И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА НАШ ОРГАНИЗМ**

*Научный руководитель: ст. преп. Громова О.И.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Сахар является одним из самых востребованных продуктов питания человека. Его широко используют в качестве добавки при производстве кондитерских изделий, напитков, молочных продуктов, а также при приготовлении пищи и выпечки в домашних условиях.

Сахар не содержит белков, витаминов и минеральных веществ. Его основным компонентом является сахароза – простой углевод, который быстро усваивается и обеспечивает организм энергией. Энергия необходима для нормального функционирования мозга и нервной системы. Употребление сахара в небольшом количестве стимулирует работу печени и селезенки, препятствует развитию тромбоза, артрита, способствует снижению гормона стресса – кортизола и улучшению настроения за счет выработки гормона серотонина.

Однако избыточное употребление сахара повышает риски развития различных заболеваний: диабета, инфаркта и инсульта, кариеса, приводит к диспептическим расстройствам, а также к ухудшению состояния кожи, нарушению работы иммунной системы, развитию зависимости от сладкого.

Особую опасность для здоровья представляет так называемый «скрытый» сахар – добавка в виде подсластителей в несладкие продукты (соусы, консервы, мясные полуфабрикаты, хлопья, обезжиренные молочные продукты) для улучшения их вкусовых качеств, консистенции и увеличения срока годности. Чаще всего производители маскируют содержание «скрытого» сахара в различных продуктах под названиями: сорбитол, мальтитол, ксилит, эритрол, сахар кокосовый, тростниковый, гидролизированный крахмал, сироп агавы, фруктозы, концентрат фруктового сока и др. Регулярное употребление продуктов, содержащих «скрытый» сахар, приводит к снижению чувствительности клеток к инсулину, в результате чего повышается уровень глюкозы в крови, а также к накоплению жира в клетках печени, гипертонии и атеросклерозу, развитию метаболических нарушений при отсутствии ожирения.

Таким образом, сахар – это не просто вкусовая добавка, это вещество, которое оказывает серьезное влияние на здоровье человека. Полное исключение сахара из рациона питания является нецелесообразным, однако его употребление в небольшом количестве необходимо и даже полезно для нормальной работы организма.