

2011-07-07 **САХАР И САХАРОЗАМЕНТЕЛИ.**

Бытует мнение, что сахар - не что иное, как «белая смерть». Между тем, натуральный сахар - ценнейший источник жизненной энергии. Если исключить его из полноценного питания - произойдёт нарушение функций центральной нервной системы и мышц, ослабление умственной и физической деятельности.

Сахаром называют целый класс соединений, в который входят не только сахара, но и моносахариды - фруктоза, глюкоза, манноза, галактоза, мальтоза и множество других сахаров, без которых не может нормально функционировать организм.

Необходимо упомянуть так же **крахмал — важнейший поставщик углеводов.** Во время еды слюна частично превращает крахмал в мальтозу, поэтому есть правило - не пить воду во время еды, чтобы не разбавлять слюну, богатую амилазой, благодаря которой переваривается крахмал. Но основное количество амилазы содержится в соке поджелудочной железы, поэтому расщепление крахмала до глюкозы происходит уже в тонком кишечнике.

⋮

Производители суррогатов усиленно внедряют в сознание потребителя мнение, что фруктоза и глюкоза тоже являются заменителями натурального сахара. Практически во всех рекламных проспектах рядом с фруктозой обязательно указывается, например, синтетический «сахар» - **аспартам**. Производителям и перекупщикам важно приучить потребителей к мысли, что фруктоза и аспартам - чуть ли не «родственники», а замена сахара аспартамом - дело нормальное и целебное.

Сахар можно, а иногда необходимо заменять фруктозой. Фруктоза - это натуральный продукт и содержится в мёде. Аспартам же - детище «большой» химии, для организма он чужд.

Заменители сахара подразделяются на два вида - подсластители и заменители.

Синтетические подсластители - аспартам, сахарин, ацесульфам К, цикломат.

В США цикломат (Е-952) запрещён с 1969 года по обвинению в канцерогенности. Сахарин же не запретили, хотя производителей обязали указывать на упаковках, что он способен порождать рак.

Заменители сахара — сорбит и ксилит. Их назначают только больным людям. В качестве заменителей сахара при «похудательных» диетах они бессмысленны, т.к. имеют примерно столько же калорий, сколько и сахар.

В чём же «обвиняется» аспартам? Среди симптомов: потеря осязания, головные боли, усталость, головокружение, тошнота, сильное сердцебиение, увеличение веса, раздражительность, тревожное состояние, потеря памяти, туманное зрение, сыпь, припадки, боли в суставах, спазмы, заболевания детородных органов. Выявлены данные, что аспартам может провоцировать опухоль мозга, склероз, эпилепсию, болезни Паркинсона и Альцгеймера, диабет, умственную отсталость, туберкулёз.

«Аспартам - это модифицированный продукт, имеющий относительно большое количество явных подтверждений опасности для здоровья и смертельных исходов, связанных с ним. (Организация Mission Possible).

Необходимо учитывать, что йогурт с аспартамом широко применяется в детском питании, а подобная замена натурального продукта, по сути лекарственным препаратом, не допустима, (Д.м.н, полковник медицинской службы, врач-эндокринолог Г.В.Азенов).

Приведённые факты говорят красноречиво: синтетический сахар проблем со здоровьем не решит, а сотворить новые болезни вполне способен.

Наша проблема в том, что государство Россия самоустранилось от контроля за «шутками» частного производителя. Угрозы президента рассчитаны на публику и мало чего стоят. В этом россияне имели возможность убедиться много раз. Счастье быть здоровым и лозунг: «Человек сам кузнец своего счастья» сегодня актуален как никогда.

Старайтесь быть здоровыми!