

Сахар могут запретить

В понедельник начинается решающее сражение в самой "сладкой" мировой войне за всю историю человечества - 57-я ассамблея Всемирной организации здравоохранения будет обсуждать проблему серьезного ограничения потребления сахара.

Медики могут победить международный альянс пищевиков, щедро подсыпающих "белую смерть" в свою продукцию и не жалеющих средств на борьбу с ВОЗ. Ведь эта организация уже выиграла затяжную и глобальную бизнес-войну с производителями табачных изделий. Для россиян, обожающих сладости, это "неизвестная война", ведь сводки с ее фронтов у нас практически не публиковались.

Открытые боевые действия начались весной прошлого года, когда сахарное лобби США прозрачно намекнуло руководству ВОЗ, что осложнит финансирование этой организации, задействовав свои связи в конгрессе. Цена вопроса потянула на \$406 млн. Для демонстрации серьезности намерений президент "Сахарной ассоциации" США Эндрю Бриско приложил к своему посланию гендиректору ВОЗ Гру Брундтлант еще и письма влиятельных сенаторов Лэрри Крэйга и Джона Брикса. "Сахарникам" хотелось одного - остановить официальную публикацию технического отчета ВОЗ № 916 "Диета, питание и предупреждение хронических заболеваний", намеченную на 23 апреля 2003 года.

Это самое крупное и серьезное исследование последних десятилетий о питании и здоровье было подготовлено комитетом из 30 ведущих международных экспертов под эгидой ВОЗ и ФАО (организация ООН по вопросам продовольствия и сельского хозяйства). В отчете обсуждалась масса проблем о связи болезней с питанием, и лишь несколько страниц были посвящены взаимосвязи между избыточным потреблением сахара и ожирением. Почему же эта проблема, которая многим наверняка покажется не очень оригинальной, так напугала производителей сахара и пищевиков?

Впервые на таком официальном уровне была сделана попытка точно определить конкретный предел потребления сахара для каждого человека (до этого все ограничивалось туманной рекомендацией об "умеренном потреблении" сахара). Максимальная доза оказалась низкой: много ниже, чем съедают сахара сегодня. Эксперты ВОЗ и ФАО рекомендуют потреблять столько сахара, чтобы с ним в наш организм поступало не более 10% всех калорий дневного рациона. Если эта рекомендация будет принята, она должна быть принята к исполнению странами - членами ВОЗ.

- Для многих стран это будет означать значительное сокращение потребления сахара, которое катастрофическим образом повлияет на мировой уровень спроса, - пишет Жан-Поль Баржоль, гендиректор Европейского комитета сахаропроизводителей. - Экономическая оценка возможных последствий принятия данной политики (проведенная Университетом Reading, Великобритания) предполагает, что мировое потребление сахара упадет на 20 млн тонн, таким образом, спрос на сахар в 2005 году опустится ниже отметки 2000 года.

Но для потребителей гораздо важнее не финансовые потери сахарных королей, а сколько будут весить эти калории в граммах. Если учесть, что суточный калораж нормального мужчины должен составлять около 2400 ккал, то предельная доза сахара составит 60 граммов в день. Для женщин, средний калораж которых около 2000 ккал, она еще меньше - 50 граммов. Когда вы переведете все это на чайные ложки или кусочки сахара (их вес примерно одинаков - 5 граммов), то получите соответственно 12 ложечек для мужчин и 10 для женщин. Есть много людей, которые поглощают примерно столько сахара всего с двумя стаканами чая.

Но не спешите радоваться, если вы пьете чай не такой сладкий. Когда эксперты ВОЗ говорят о пределах потребления сахара, они имеют в виду не только "белую смерть" из сахарницы, которую вы добавляете в чай, кофе, творог, кефир, сметану, каши (только на эти и многие другие блюда и напитки среднестатистический россиянин использует гораздо больше сахара, чем рекомендует ВОЗ). Говоря о предельных дозах, эксперты имеют в виду так называемые "свободные сахара" (free sugars). К числу которых относят все сахара, "добавляемые в пищу производителями промышленных продуктов, поварами или потребителями, плюс сахара, естественно присутствующие в меде, сиропах и фруктовых соках".

Но и это не все: они имеют в виду не только столовый сахар (химики называют его сахарозой), но и глюкозу (декстроза), фруктозу, солодовый сахар (мальтоза) и некоторые другие сладкие сахара. Мы о них почти не думаем, ведь они крайне редко бывают у нас на кухне в чистом виде, но сплошь и рядом встречаются в промышленных продуктах, о чем можно легко узнать, внимательно прочитав их состав на этикетке.

Редкий человек съедает сахаров так мало, как рекомендуют эксперты ВОЗ. Американцы подсчитали, что среднестатистический янки поглощает в день почти 190 граммов "свободных сахаров". Это в 3-4 раза больше рекомендуемого ВОЗ. В России, по данным "Союзроссахара", на каждого россиянина приходится 37 кг сахара в год, что соответствует примерно 100 граммам в день. Ситуация кажется благополучнее, но это только на первый взгляд: в эту дозу входит лишь сахароза, и она не учитывает другие "свободные сахара", содержащиеся в промышленно изготовленных продуктах.

"Белая смерть" стала вездесущей. Она есть не только в сладостях, но и в горьких напитках, острых соусах, "мясистых" колбасах, копченостях и еще во многих других продуктах, в которых трудно представить что-нибудь сладенькое. Многие даже не догадываются, что, выпив пол-литровую бутылочку колы или какой другой газировки, они исчерпывают весь дневной лимит по сахару (а кто ограничивается таким количеством колы в жаркий летний день?). В таком объеме газировки содержится не менее 50 граммов "свободных сахаров", то есть около 10 чайных ложек. Не случайно в Штатах газировки называют "жидкими леденцами", именно в их составе среднестатистический американец поглощает треть всех "свободных сахаров" (см. диаграмму). По России таких данных нет, но мы пьем их все больше и больше. Поэтому нам тоже нужно прислушаться к совету экспертов ВОЗ, уделивших газировкам особое внимание: "Детям и подросткам для предупреждения развития ожирения нужно ограничить потребление сладких газировок".

КАК САХАР СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОЖИРЕНИЯ

Представители сахарного лобби всячески отрицают связь между ожирением и сахаром. На самом деле ученые уже давно изучили биохимические механизмы, благодаря которым сахар и прочие углеводы превращаются в нашем организме в жиры. Более того, они считают, что количество жиров, накапливающихся в организме, в большей степени зависит от содержания в продуктах сахара и прочих углеводов, чем от самих жиров.

Вот путь превращения сахара в подкожный жир в нашем организме. В пищеварительной системе сахар распадается до глюкозы, и она всасывается в кровь. Часть глюкозы депонируется в печени в виде гликогена, а весь ее избыток после ряда биохимических реакций в печени и в жировых клетках превращается в самый настоящий жир.

Поступлению глюкозы в жировые клетки способствует гормон инсулин. Поджелудочная железа выбрасывает его в ответ на поступление глюкозы в кровь из кишечника. И чем глюкозы больше, тем больше инсулина и тем больше жира синтезируется. Сначала это приводит к ожирению, потом возникают сахарный диабет, гипертония и атеросклероз. Эти болезни связаны в трагический клубок: механизмы их развития так взаимосвязаны, что помогают прогрессировать друг другу. И по сути сейчас медики выделяют их в единую болезнь, так называемый метаболический синдром.

ПОЧЕМУ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ПРОДУКТОВ ЛЮБЯТ ДОБАВЛЯТЬ В НИХ САХАР

Многие продукты, сделанные не на домашней кухне, а в промышленных условиях, без сахара были бы просто несъедобны. Будучи практически универсальным усилителем и преобразователем вкуса, сахар смягчает кислые, горькие, резкие и неприятные вкусы в напитках, соусах, кетчупе и иных продуктах. Кроме того, улучшая вид и цвет продукта, сахар делает их внешне аппетитными. Предотвращая порчу, он играет роль консерванта. Кремам, жирам, яичному белку сахар придает воздушность или улучшает их текстуру. Все эти свойства позволяют с помощью сахара сделать съедобным продукт даже из не самого качественного сырья, из которого вы бы никогда не стали что-то готовить дома.

АЛЕКСАНДР МЕЛЬНИКОВ, кандидат медицинских наук

Автор: Артур Скальский © Известия.Ру ЗДОРОВЬЕ, МИР 2902 17.05.2004, 15:34 289

URL: <https://babr24.com/?ADE=12957> Bytes: 8151 / 8136 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)