

Сколько ложек сахара вы кладете в кофе?

Эксперты считают, что безопасная для здоровья доза сахара для женщины в день составляет около 4 чайных ложек, для мужчины — 6 ложек, а для ребенка и того меньше — 1 чайную ложку... Управление Роспотребнадзора по Иркутской области дает советы, как отказаться от лишнего сахара в своем рационе.

Первый вкус, вызывающий удовольствие у новорожденного — сладкий. И неудивительно: сахар опосредованно увеличивает выброс в мозге «гормона хорошего настроения» — серотонина. Позитивный настрой хочется сохранить — ведь уровень серотонина падает, как только сахар переварился. И человеку снова надо сладкого: возникает «наркотическая цепочка», которая толкает человека на постоянное поедание продуктов, содержащих сахар. Именно поэтому люди пытаются заедать сладким стрессы и настолько привыкают к такому способу решения проблем, что не могут избавиться от него самостоятельно.

Однако уровень сахара в крови, вызванный быстрыми углеводами (к которым относится и сахароза), падает также быстро. Голод скоро возвращается, заставляя человека в сумме съесть больше, чем ему нужно. Постоянное чередование периодов бездействия и напряженной работы быстро изнашивают поджелудочную железу, приводя к развитию диабета и даже рака.

Эксперты считают, что безопасная для здоровья доза сахара для женщины в день может содержать до 100 ккал, то есть около 4 чайных ложек сахара, а для мужчины — 150 ккал или около 6 чайных ложек сахара. А для ребенка и того меньше — 1 чайную ложку. Это включает в себя весь употребленный сахар. То есть, не только тот, который вы кладете в чай, но и содержащийся в кондитерских изделиях и подслащенных продуктах и напитках.

Сколько сахара в самых обычных продуктах?

Продукт	Чайных ложек сахара	Калории
Банка газированного напитка 0,33 л	6,5	156
Фруктовый сок в пакете, 1 стакан 0,25 л	6 — 9	144–216
Фруктовый йогурт, 250 г	4,5	108
Арахис в меде, 50 г	1	24
Шоколадный батончик с арахисом, 60г	5	120
Ванильное мороженое, 100г	3,5	84
Кетчуп, 100г	4	96
Хлопья для завтрака, 75г – одна миска	4,1	98
Шоколадный коктейль, большая порция — 600 г	18,5	444
Овсяное печенье, в среднем, 44 г или 1 шт	3	72
Обычное печенье, в среднем, 28г , 2–3 шт.	2	48
Горький шоколад 70%, плитка 100г	5	120
Молочный шоколад, плитка 100г	10	240
Белый шоколад, плитка 100 г	10	240

Как отказаться от лишнего сахара?

1. Откажитесь от сахара-рафинада. Если вы совсем откажетесь от сахара — никакого вреда от этого не будет. Мы получаем достаточное для нашего организма количество сахара и других простых углеводов с нашей обычной пищей.
2. Найдите сахару замену. Свою тягу к сладкому лучше удовлетворять фруктами. Сухофрукты тоже хороши, особенно курага и чернослив, но у них есть один недостаток — высокая калорийность. Современная промышленность выпускает огромное количество всяческих карамелек, тянучек и других конфет на основе фруктозы, которая расщепляется легче, чем глюкоза, входящая в состав сахара. А лучше отдать предпочтение единственному натуральному заменителю — меду.
3. Откажитесь от сладких напитков. В газированных напитках, даже маркированных, как «диетические», слишком много сахара. Кроме того, лишний сахар встречается в соках, нектарах и сокосодержащих и энергетических напитках. Замените искусственные сладости на свежевыжатые соки. Пейте чистую воду — она хорошо утоляет жажду, не содержит ни одной калории.
4. Измените привычки. Добавление сахара в кофе, чай или кашу — это пищевые привычки, доставшиеся нам с детства. Замените сахар в каше изюмом, откажитесь от лишней чашки сладкого кофе.
5. Ешьте цельнозерновые продукты. Они содержат сложные углеводы, которые организм переваривает медленно, надолго сохраняя чувство сытости. Это позволит не переедать в течение дня и снизит тягу к источникам быстрых углеводов — сладостям.
6. Контролируйте содержание сахара в «здоровых продуктах». Сахар содержится во всех готовых завтраках, хлопьях, кашах быстрого приготовления и даже в низкокалорийных йогуртах. Не забывайте проверять на содержание сахара детские продукты. Около половины продуктов, предназначенных специально для детей,

содержат слишком много сахара.

7. Внимательно читайте этикетки. Добавленный в продукты сахар не всегда находится там под собственным именем. Иногда лишние калории маскируются под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Чем ближе к началу списка ингредиентов находится сахар или какой-нибудь его «родственник» — тем больше его доля в продукте. Внимательное изучение упаковки убережет от покупки опасного лишними калориями продукта.

По материалам Управления Роспотребнадзора по Иркутской области

Автор: Артур Скальский © Агентство "Сибирские новости" ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 5271 28.11.2010, 16:03

URL: <https://babr24.com/?ADE=89975> Bytes: 6240 / 5051 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

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: eqquatoria@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](#)