

Добавленный сахар может быть опасен для сердца



Чрезмерное потребление добавленного сахара увеличивает риск ишемической болезни сердца

Дело в том, что при регулярном избыточном потреблении добавленного сахара снижается уровень «хорошего» холестерина (холестерина липопротеинов высокой плотности) в крови, значительно возрастает риск развития ожирения и сахарного диабета. Обычная банка кока-колы (330 мл) содержит 8 чайных ложек сахара и ее калорийность составляет 130 ккал.

Добавленный сахар может содержаться в напитках, которые на первый взгляд кажутся нам даже полезными, например, в фруктовых соках, лимонадах, компотах, морсе, молочных коктейлях, спортивных коктейлях.

Согласно действующим Национальным рекомендациям по кардиоваскулярной профилактике количество добавленного сахара не должно превышать 5% от общей энергетической ценности рациона. При средней калорийности рациона в 2000 ккал для женщин и 3000 ккал для мужчин это составляет около 25 грамм добавленного сахара в день для женщин и 36 грамм — для мужчин.

В среднем рекомендуется потреблять не более 30 грамм добавленного сахара в день

Такое количество сахара содержится в 6 кусочках сахара-рафинада или 3-4 чайных ложках варенья, или 1 банке (250 мл) сладкого газированного напитка (типа колы и лимонадов), или 150 граммах мороженого.

Источники добавленного сахара

Для большинства людей одним из наиболее часто потребляемых источников добавленного сахара являются сахаросодержащие напитки (газированные и негазированные). Другими значимыми источниками сахара являются конфеты, кондитерские изделия (пироги, кексы, печенье, торты) и мороженое.





НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ

Советы

Ищите сахар на этикетках

Читайте этикетки. Если в состав продукта входит сироп, патока, мед или концентрат фруктового сока, а также ингредиенты, название которых заканчивается на «-оза» (например, сахароза, фруктоза, декстроза), это означает, что в продукт был добавлен сахар.

ЗАМЕНЯЙТЕ САХАР

1

В качестве десерта отдавайте предпочтение свежим фруктам, а сладости оставьте для особых случаев.



2

Сократите количество сахара, которое вы добавляете к часто употребляемым напиткам (например, к чаю или кофе). Вместо 2-3 чайных ложек сахара добавляйте $\frac{1}{2}$ или 1 чайную ложку. Можно вместо сахара добавить специи: корицу, мускат или имбирь.

3

Покупайте 100% соки без добавленного сахара.



4

В каши и хлопья добавляйте вместо сахара или варенья свежие или сушеные фрукты.

5

Пейте простую воду, минеральную воду или другие напитки без сахара.

