

2011-07-07 **САХАР И САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ.**

---

Бытует мнение, что сахар - не что иное, как «белая смерть». Между тем, натуральный са-хар - 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 фрук-тоза и глюкоза тоже являются заменителями натурального сахара. Практически во всех реклам-ных проспектах рядом с фруктозой обязательно указывается, например, синтетический «сахар» -**аспартам**. Производителям и перекупщикам важно приучить потребителей к мысли, что фрукто-за и аспартам - чуть ли не «родственники», а замена сахара аспартамом - дело нормальное и це-лебное.

Сахар можно, а иногда необходимо заменять фруктозой. Фруктоза - это натуральный про-дукт 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 породить 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!**