

Что вреднее: сахар или фруктоза?

Многие заблуждаются, считая, что фруктоза полезнее сахара. Это тот же углевод, он входит в состав сахарозы (химическое название сахара). Но если глюкозу наш организм сразу превращает в энергию, то фруктозу откладывает про запас.

Вся правда о фруктозе

Фруктоза присутствует в огромном количестве продуктов, которые мы употребляем каждый день.

Натуральная фруктоза содержится в фруктах и ягодах. Помимо ее, эти продукты содержат глюкозу, сахарозу, фруктовые кислоты, витамины, микроэлементы и пищевые волокна, которые защищают наш организм от «передозировки» сахаров.

В среднем мы получаем за день с фруктами и овощами не более 15 гр фруктозы, поэтому фрукты полезны для нашего здоровья, если есть их в меру.

Синтетическая фруктоза не такая полезная, как натуральная. Ее используют в пищевой промышленности, добавляют в кисломолочные продукты, десерты, томатные пасты и соусы, напитки, консервы, спортивное питание.

Больше 50 гр фруктозы организм не сможет усвоить.

Если не вести чёткий контроль потребления фруктозы, можно получить нежелательные последствия из-за её избытка.

К чему может привести избыток фруктозы

Увеличивает уровень жиров (триглицеридов в крови, «плохого» холестерина). Как следствие – развитие висцерального ожирения, ожирения печени и неалкогольного гепатоза.

Повышает инсулинорезистентность. Согласно исследованиям, потребление фруктозы больше 250 гр в день с дефицитом калорий может снизить чувствительность печени к инсулину даже у здоровых людей.

Приводит к лишнему весу. Продукты с фруктозой усиливают голод и способствуют перееданию. По результатам исследования, фруктоза провоцирует большой отклик на еду в лобной коре головного мозга и вызывает активность в зрительной коре, которая отвечает за повышенную тягу к еде.

Повреждаются нервные клетки. В эксперименте, проведенном на крысах, было доказано, что те особи, которые сидели на фруктозной диете, через 6 недель очень медленно выбирались из лабиринта по меткам (они были обучены ранее находить выход) по сравнению с контрольной группой. Также

у крыс из первой группы было зафиксировано снижение синаптической активности нейронов (умение передавать сигнала от клетки к клетке). Очевидно, что фруктоза оказывает негативное действие и на человеческие нервные клетки.

Перенасыщение фруктозой приводит к мочекаменной болезни. Побочным продуктом преобразования фруктозы является мочевая кислота. Если фруктозы поступает в избытке, то и уровень мочевой кислоты будет повышен. Перенасыщение мочевой кислоты вызывает образование уратов (камней) и развитие мочекаменной болезни. Может развиваться подагра (патология суставов).

Влияет на сосуды. Увеличение в крови концентрации «плохого» холестерина из-за преобразования фруктозы в триглицериды (жиры) может привести к атеросклерозу сосудов (отложение холестерина на стенках сосудов), формированию бляшек и закупорке сосудов.

Большое количество фруктозы мешает усвоению меди. Дефицит меди может привести к анемии, увеличению хрупкости костей, потере упругости кожи и сосудов.

Провоцирует синдром раздраженного кишечника, вызывает вздутие и диарею.

И то, и другое относится к углеводам. Фруктоза слаще сахарозы сахара в 2 раза, но калорийность у них одинаковая – 380 ккал.

Фруктоза, как и сахар, обладает гликирующей способностью. Гликация – способность молекул сахаров присоединяться к молекулам белка и засахаривать его. Белок теряет свои функции. В результате гликации возникает раннее старение кожи, патологии сердца, развитие остеоартрита, катаракты и нарушение функций почек. Однако у фруктозы эта способность в 7 раз выше.

Фруктоза полезна в небольших количествах, но только вместе с глюкозой. Поэтому обычный сахар (который состоит из фруктозы и глюкозы) лучше, чем фруктоза отдельно. Но не стоит забывать, что, превышая потребление сахара (больше 40 гр в день), мы можем столкнуться с негативными последствиями для здоровья.

Для людей, страдающих сахарным диабетом, лучше употреблять некалорийные сахарозаменители. Они не участвуют в обмене веществ и не влияют на уровень сахара. Выбор сахарозаменителя нужно обсудить с лечащим врачом, так как каждый подсластитель имеет ряд особенностей. Кстати, лучший сахарозаменитель – не очень сладкие фрукты (грейпфрут, апельсин, яблоко).

Важно

Сокращайте употребление фруктозы до 15 гр в сутки (это приблизительно 100 гр груши, 100 гр яблока и 100 гр киви).

Ешьте больше белковой пищи и овощей. Белок уменьшает тягу к сладкому. Клетчатка способствует медленному всасыванию углеводов.

Откажитесь от алкоголя, в нем много фруктозы.

Добавляйте в рацион жирные кислоты. Они нейтрализуют действие фруктозы в организме.

Пейте достаточное количество воды для лучшего протекания биохимических реакций в организме.

<https://24health.by/pochemu-vredna-fruktoza/>