

САХАР – ПИЩЕВОЙ СОБЛАЗН

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь

Михлюк В. А., Тамкович А. А.

Цявловская Н. В. - ст. преподаватель кафедры экологии

В последнее время потребление сахаросодержащих продуктов стало неотъемлемой частью жизни. Потребляя в большом количестве, человек порой не задумывается, насколько это вредно. А между тем процент заболеваний, связанных с чрезмерным потреблением сахара увеличивается.

В последнее время возросла тенденция привлечения внимания к сахаросодержащим продуктам, однако пока этого недостаточно. Привлечь внимание к данной проблеме пытаются не только ученые всего мира, но и активисты, заинтересованные данной темой.

Цель работы:

1. Изучение сахара и сахарозаменителей как продуктов питания.
2. Предоставление статистики потребления сахара за последние десятилетия и заболеваемости сахарным диабетом в странах СНГ
3. Проведение социального опроса о вреде сахара
4. Изучение способов уменьшения вредного воздействия сахара и сахарозаменителей на организм человека

Практическая значимость: Результаты проводимых опросов показывают, что на настоящий момент существует проблема недостаточной информированности населения о вреде сахара и сахаросодержащих продуктов. Из опрашиваемых 57% людей ответили, что только имеют представление о вреде сахаросодержащих продуктов, а 13%, что не знают о вреде сахара. При этом 19% не считают нужным ограничивать себя в потреблении сахаросодержащих продуктов. Не смотря на то, что 47% считают, что ограничивают себя, 61% каждый день употребляет сладкое

Профессор университета Майами Дэвид Перлмуттер предложил следующую систему питания: Классическое соотношение выглядит так: 60 процентов калорий организм извлекает из углеводов, 20 процентов — из белков и еще 20 процентов — жиров. Здоровое соотношение, по Перлмуттеру, это: 75 процентов жиров, 20 процентов белков и 5 — углеводов. Это значит, что в день нужно съесть не больше 50-80 граммов сахаров. То есть, например, одну порцию фруктового салата. Главные источники энергии в этом случае — это масло и орехи, авокадо и всевозможные овощи (не крахмалистые), рыба и мясо. Теория экономных генов (thrifty gene hypothesis), предполагает, что организм человека запрограммирован запасать энергию в тучные времена в виде жира, чтобы затем тратить его в голодные времена. Во время голодания организм сначала производит глюкозу из гликогена, что содержится в печени и мышцах, а затем начинает питаться кетонами, которые получают при сжигании жира. Мысль Перлмуттера состоит в том, что кетоны — это более здоровая еда для мозга, чем глюкоза.

Добавление сахара — совершенно ненужная часть нашей диеты. К тому же сахар способствует ожирению, диабету второго типа и зубному кариесу. В то же время английские эксперты и академики говорят о том, что первоочередное решение о сокращении сахара в еде и напитках должно приниматься самими компаниями-производителями. Например, известная компания Kellogg's Frosties производит такие продукты, в которых содержание сахара достигает 37%.

По сообщению директора по здоровому питанию и развитию ВОЗ Франческо Бранка, ожирением сегодня страдает полмиллиарда людей во всем мире. Сахар, содержащийся в продуктах питания и напитках, сродни табаку, так как вызывает своего рода привыкание. В связи с этим специалисты ВОЗ рекомендуют снизить потребление сахара до шести чайных ложек в день для взрослого человека.

Выводы:

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обеспокоена тем, что количество людей, страдающих ожирением и связанным с ним болезнями, растёт. Так, по прогнозам экспертов, в одной только Великобритании количество таких людей увеличится в два раза к 2020 году.

Среди мировых экспортеров сахара Республика Беларусь занимает 17 место. В расчете на душу населения в республике сохраняется высокий уровень потребления, около 40 кг против 24,4 кг в год в мире. Производства свекловичного сахара в республике, превышает потребность внутреннего рынка, определяя экспортную ориентацию отрасли. В то же время объемы экспорта сахара во многом определяются импортом тростникового сырья.[2]

Производство и потребление сахара увеличилось по сравнению с 1900 годом более чем в 10 раз

Список использованных источников:

1. <http://sugarokru.narod.ru/History.html>
2. <http://food-forum.terra-group.by/news/unikalnuyu-analitiku-po-vsem-vidam-prodovolstviya-predostavila-fudforumekspert-zinaida-ilina.html>