

В середине XIX века среднестатистический европеец съедал всего два кило чистого сахара в год, в начале XX века этот показатель вырос до 17 кг в год, а к первым годам нового тысячелетия составил уже почти 40 кг в год на душу населения.

Сахароза — дисахарид, простой углевод. Организм со знанием дела буквально за несколько минут раскладывает сахарозу на глюкозу и фруктозу, которые поступают в кровоток. Пожалуй, всем известен этот эффект — достаточно съесть маленькую конфетку, чтобы взбодриться и «перезапустить мозги». Наше тело работает на глюкозе, это безотказный и в общем-то незаменимый источник энергии. Глюкозу организм в конечном итоге получает из любых углеводов (карбо), в том числе медленно перерабатывающихся, но простые карбо называются быстрыми именно потому, что вызывают немедленный рост уровня сахара в крови и мощный выброс инсулина.

Первый получатель глюкозы — мозг. Затем она «доходит» до мышц, почек, других органов. Инсулин помогает глюкозе «влиться» в клетки, при этом клетки мозга «сжигают» ее сразу, получая необходимую энергию, а клетки других внутренних органов действуют одним из следующих путей: либо превращают поступившую глюкозу в гликоген (краткосрочные запасы, которые, в случае необходимости, расходуются первыми при дефиците поступлений энергии извне), либо расщепляют ее, расходуя на актуальные для клетки процессы. В том случае, если глюкозы слишком много, перед клеткой не стоит никаких задач роста, ремонта и преобразования, а депо гликогена забиты, глюкоза трансформируется в жир.

Сбалансированное питание — главный, но не единственный способ контролировать уровень сахара в крови. Если вы много двигаетесь, ваши клетки становятся более восприимчивыми к инсулину. Мышцы потребляют много глюкозы, и чем они сильнее, тем больше глюкозы им нужно — а значит, у организма не будет возможности откладывать сахар про запас.

Полноценный сон не меньше восьми часов в сутки — это ещё одно условие для поддержания нормального уровня глюкозы в крови. При недосыпании чувствительность к инсулину снижается — и учёные пока не могут объяснить почему. Вероятно, это связано с циркадными (суточными) ритмами: когда они нарушаются, в организме возникают неполадки с метаболизмом сахара. Резкий скачок глюкозы в крови могут вызвать и сильные переживания: в стрессовой ситуации необходимо действовать быстро — и организм готовит глюкозу для решительных действий. Правда, в современном мире полученный стресс обычно не требует физически активных действий вроде борьбы с агрессором или попытки убежать — и уровень сахара в крови остаётся высоким. Это ещё один аргумент в пользу регулярных тренировок для тех, кто много стрессует на работе.

Психолог Буглак Е.И.

