

Дневная норма глюкозы—это не количество съеденных нами шоколадок, а сколько в целом организм получил вещества за сутки.

Всемирная организация здравоохранения советует употреблять не больше 25–50 граммов сахара в день (примерно 4–10 чайных ложек сахара) и составлять менее 10% от общей калорийности потребляемых в день продуктов.

### Чем полезен сахар и к чему ведет отказ от него?

1. Сахар может быстро привести вас в чувство, когда вы заработались, забыли о еде или переволновались. Темнота в

глазах, шум в ушах, головокружение... а дальше обморок. Кажется, такое с вами никогда не случится, но все-таки бывает практически с каждым. Так вот, если появились такие симптомы, на помощь придет кусочек шоколадки или сладкий напиток, а лучше сладкий чай. Способность сахара быстро проникать в кровь здесь идет только на пользу.

2. Если вы гипотоник (то есть у вас низкое давление), то чай с сахаром с утра может стать вашим лучшим другом. Ученые давно бьют тревогу, что гипертоникам все сладкие напитки запрещены, а вот людям, страдающим от низкого давления, небольшая доза сахара не повредит.

3. Сахар положительно влияет на кровообращение в головном и спинном мозге. У людей, которые долго практиковали полный отказ от сладкого вещества, наблюдались проблемы с памятью.

4. Люди, склонные к стрессам и депрессиям тоже должны задуматься о внесении в свой рацион небольшого количества сладкого, ибо это самый легкий способ влиять на настроение. При его употреблении выделяется гормон радости, а что еще нужно человеку, в жизни которого «стакан всегда наполовину пуст»? Тут, конечно, главное не подсесть.

5. Печень и селезенка вообще любят сахар. Пациентам с заболеваниями этих органов и вовсе прописывают употреблять сладкое.

6. По статистике артриты возникают у людей, придерживающихся «безсахарной» диеты.

Есть дневная норма, которую не нужно избегать, ведь, как говорят, в умеренных количествах раскрываются полезные свойства продукта и его преимущества.



Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.