

## **О вредности сахарозы - сахара**

Крайне желательно исключить из питания сахарозу (в том числе и в составе кондитерских изделий), заменив ее на глюкозу, фруктозу, мед и кондитерские изделия, изготовленные на их основе (особенно детям). Сахароза - один из эффективных иммунодепрессантов. В природе ее нет, и она содержится только в двух искусственно выведенных людьми растениях - в сахарном тростнике и в сахарной свекле.

Во всех странах отмечается полная корреляция между производством сахарозы и распространением кариеса среди населения.

В связи с массовым распространением употребления сахарозы (чего в России до того никогда не было), и уже ставшей очевидной ее вредности, в конце 1950-х годов в СССР была принята программа полного исключения сахарозы из питания населения путем ее переработки на глюкозу и фруктозу, и применения только глюкозы и фруктозы и в пищевой промышленности, и в продаже населению. Как всегда, эта программа была доблестно завалена, а результаты мы полномасштабно пожинаем сейчас - иммунитет каждого последующего поколения в России значительно хуже, чем у предыдущего. (В конце концов, отравить можно любого.) В войну немецкие врачи, обследовавшие угоняемых на работу в Германию, отмечали удивительно хорошее состояние зубов у населения, - сейчас русских во всем мире узнают по плохим зубам.

Зная о вреде сахара, в СССР с 1950-х годов для приготовления пищи для высокопоставленных советских "товарищей" и их семей применялись только глюкоза и фруктоза.

13 мая 1920 года на конференции врачей-дантистов в Манчестере сахароза впервые названа главной причиной болезни зубов.

Впоследствии выяснились и другие множественные отрицательные последствия.

### **По новейшим данным американских исследователей сахароза (торговое название "сахар"):**

1. Способствует снижению иммунитета (эффективный иммунодепрессант).
2. Может вызвать нарушение минерального обмена.
3. Способен привести к раздражительности, волнению, нарушению внимания, детским капризам.
4. Снижает функциональную активность ферментов.

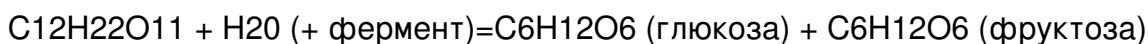
5. Способствует снижению сопротивляемости бактериальным инфекциям.
6. Может вызвать повреждение почек.
7. Снижает уровень липопротеидов высокой плотности.
8. Ведет к дефициту микроэлемента хрома.
9. Способствует возникновению рака молочной железы, яичников, кишечника, предстательной железы, прямой кишки.
10. Увеличивает уровень глюкозы и инсулина.
11. Вызывает дефицит микроэлемента меди.
12. Нарушает всасывание кальция и магния.
13. Ухудшает зрение.
14. Увеличивает концентрацию нейромедиатора серотонина.
15. Может вызвать гипогликемию (понижение уровня глюкозы).
16. Способствует повышению кислотности перевариваемой пищи.
17. У детей может повысить уровень адреналина.
18. Приводит к нарушению всасывания питательных веществ.
19. Ускоряет наступление возрастных изменений.
20. Способствует развитию алкоголизма.
21. Вызывает кариес.
22. Способствует ожирению.
23. Увеличивает риск развития язвенного колита.
24. Ведет к обострению язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
25. Может привести к развитию артрита.
26. Провоцирует приступы бронхиальной астмы.

27. Способствует возникновению грибковых заболеваний.
28. Способен вызывать образование камней в желчном пузыре.
29. Увеличивает риск ишемической болезни сердца.
30. Провоцирует обострение хронического аппендицита.
31. Способствует появлению геморроя.
32. Увеличивает вероятность варикозного расширения вен.
33. Может привести к подъему уровня глюкозы и инсулина у женщин, пользующихся гормональными противозачаточными таблетками.
34. Способствует возникновению пародонтоза.
35. Увеличивает риск развития остеопороза.
36. Увеличивает кислотность.
37. Может нарушить чувствительность к инсулину.
38. Ведет к снижению толерантности к глюкозе.
39. Может снизить выработку гормона роста.
40. Способен увеличить уровень холестерина.
41. Способствует повышению систолического давления.
42. У детей вызывает сонливость.
43. Может вызвать рассеянный склероз.
44. Вызывает головную боль.
45. Нарушает всасывание белков.
46. Служит причиной пищевой аллергии.
47. Способствует развитию диабета.
48. У беременных может вызвать токсикоз.
49. Провоцирует экзему у детей.

50. Предрасполагает к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
51. Может нарушить структуру ДНК.
52. Вызывает нарушение структуры белков.
53. Изменяя структуру коллагена, способствует раннему появлению морщин.
54. Предрасполагает к развитию катаракты.
55. Может приводить к повреждению сосудов.
56. Ведет к появлению свободных радикалов.
57. Провоцирует развитие атеросклероза.
58. Способствует возникновению эмфиземы легких.

Сахарозы практически нет в природе - в больших количествах она содержится только в двух растениях, путем селекции искусственно выведенных людьми, - в сахарном тростнике и сахарной свекле.

Организм млекопитающих (и человека) не может воспринимать сахарозу, поэтому он предварительно в присутствии воды разлагает ее молекулу ферментами (природными катализаторами) на природные сахара глюкозу и фруктозу (изомеры, имеющие одинаковый состав  $C_6H_{12}O_6$ , но различающиеся строением):



В момент разложения сахарозы массово образуются именно такие свободные радикалы (&quot;молекулярные ионы&quot;), которые активно блокируют действие антител, защищающих организм от инфекций. И организм становится практически беззащитен. Процесс гидролиза (разложения) сахарозы начинается уже в ротовой полости под воздействием слюны.

Мы живем в живом мире, для которого организм человека просто большой кусок питательного вещества. Каждое мгновение с каждой пылинкой организм инфицируется массой микрофлоры, которая пытается его съесть. Но иммунная защита непрерывно и стойко подавляет их деятельность и позволяет сохранять жизнеспособность и здоровье в окружающей среде. Прием сахарозы - это удар в спину обороняющемуся организму.

В России исторически в качестве сладостей использовали мед (традиционно производимый в крестьянских хозяйствах в огромных количествах) и сладкие вяленые фрукты.

До середины XX века сахар (сахароза) у подавляющего большинства присутствовал

только на праздничном столе как особое лакомство. И состояние зубов у русских (белорусов, украинцев и др.) было отменное.

Только в 1950-е годы в СССР было налажено массовое промышленное производство сахара, что сделало его одним из самых дешевых продуктов, доступным в ежедневном питании всему населению, включая самых бедных.

Под натиском промышленного конкурента производство меда и сладких вяленых фруктов в стране резко сократилось, цены на них повысились. Мед и сладкие вяленые фрукты на столах россиян из основного ежедневного источника природных сахаров (фруктозы и глюкозы) превратились в довольно редкие и дорогие "изыски для баловства".

По мере роста производства сахарозы, здоровье населения (и состояние зубов) стало стремительно ухудшаться, становясь все хуже и хуже у каждого последующего поколения "сахарных сладкоежек". Какое здоровье можно ожидать у людей, когда их мамы во время вынашивания беременности и лактации без ограничения питались сахарозой, и которых самих кормят сахарозой с первого года жизни?!

Об отрицательном влиянии сахарозы на здоровье было известно давно, потому в СССР на рубеже 1950-60-х годов даже разрабатывалась программа исключения сахарозы из питания советских людей и использования ее только для дальнейшей переработки на фруктозу и глюкозу, которые и должны были продаваться в магазинах. К сожалению, эта программа, как и многие другие, была выполнена только частично - для питания советской партийной верхушки и их семей.

В питании детей и взрослых природные сахара жизненно необходимы. Потому дети так любят сладкое, и не надо их в сладостях ограничивать.

Но необходимо навсегда отказаться в питании (и особенно детском!) от сахарозы - практически, медленно действующей всеразрушающей отравы, - заменив ее на природные сахара - фруктозу и глюкозу, мед (природная смесь фруктозы и глюкозы) и сладкие свежие и вяленые фрукты (также содержащие только полезные природные сахара).

Фруктоза в ежедневном питании предпочтительнее глюкозы, т.к. медленнее всасывается и более равномерно поддерживает в организме необходимый уровень.

Глюкоза полезна спортсменам для быстрого восстановления сил во время соревнований.

Сейчас пищевая промышленность наладила массовое производство фруктозы, которая продается в продовольственных магазинах. На фруктозе теперь выпускается и большое количество различных кондитерских изделий - джемы, варенья, торты, печенья,

шоколад, конфеты и др. Эти изделия обязательно снабжены надписью "Приготовлено на фруктозе".

Замените в своих сахарницах вредную сахарозу на полезную и вкусную фруктозу. Кстати, она и слаще сахарозы в 1,75 раза, и изделия с ней вкуснее!

И используйте фруктозу всеми теми способами, которыми вы привыкли использовать сахарозу - кладите в чай, добавляйте в домашние кондитерские изделия, варите компоты и варенья...

Источник <http://radosvet.net>

{jcomments on}