СОЛЬ И САХАР: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Соль и сахар, пожалуй, самые осуждаемые продукты нашего времени! Они настолько вошли в жизнь современного человека, а точнее в его меню, что мы не мыслим жизни без этих ингредиентов, которые даже не назовешь продуктами питания. Что представляют собой соль и сахар? Соль — это смесь хлора и натрия, по своему виду напоминающая белый кристаллический порошок. По своей сути, соль необходима для организма, но только в умеренных количествах. Мы используем ее для приготовления практически всех блюд, не задумываясь о последствиях. Сахар — человек использует для приготовления многих кондитерских изделий, практически всех напитков в особенности традиционных чая и кофе. Но полезны ли соль и сахар? Так какой же вред при чрезмерном употреблении могут принести наши «белые друзья» и как спасти свой организм от разрушающего действия этих веществ. Рассказываем!

Соль

Европейская ассоциация врачей считает, что для нормальной жизнедеятельности взрослым достаточно съедать всего до 5 г. соли в сутки (примерно чайная ложка с верхом с учетом содержания в съеденных продуктах). При больших физических нагрузках и в жару потребление соли может быть увеличено до 10 г. Употребление соли в больших количествах приводит к нарушению водно-солевого обмена.

Пересаливая продукты, мы заставляем работать наше сердце с удвоенной, а бывает и с утроенной нагрузкой. В результате повышается артериальное давление, появляются отеки, вызывая хроническое заболевание — анасарку. Пересоленная еда является и одной из причин мигрени. Сочетание большого количества соли и жирной пищи нарушает липидный обмен, в результате чего увеличивается масса тела и возникает атеросклероз сосудов, что в сочетании с артериальной гипертензией приводит к ишемической болезни сердца, осложнением которой могут быть инфаркт или инсульт.

На простой вопрос, что же делать и как правильно строить свой пищевой рацион? Есть не менее простой ответ — сократить прием соли, а для этого необходимо знать, что особенно большое количество соли содержится в переработанных продуктах — например, консервах.

Полный отказ от употребления соли может привести к нарушениям активности нервных клеток, к снижению количества выработки инсулина и повышению уровня гормона ренина, что может повлечь за собой риск инфаркта, нехватку в организме минеральных солей. Поэтому специалисты говорят о контроле за количеством ее потребления и рекомендуем использовать простые правила, которые помогут вам снизить потребление соли:

- не досаливать уже приготовленную пищу, а «солонку» убрать со стола
- ограничить прием продуктов с высоким содержанием соли
- для придания вкуса еде использовать приправы: петрушку, укроп, лук, чеснок, сельдерей, горчицу, перец, лавровый лист, корицу, базилик, гвоздику, кисло-сладкие соусы домашнего приготовления

В домашнем обиходе хорошо использовать соль морскую, которую можно добавлять и в первые, и во вторые блюда. Она сохранит вкус блюд и насытит организм

необходимыми минералами. Предпочтение следует отдать не отбеленному предварительно продукту, а соли с естественным коричневым или красным оттенком. Запомните, что органическая соль содержится в фруктах и овощах, мясе и рыбе, в продуктах, не обработанных промышленным способом и этот натуральный натрий может полностью обеспечить потребности человеческого организма в данном элементе.

Сахар

Дневная норма сахара не должна превышать 50–60 г. (около 6 чайных ложек). Она включает в себя не только тот сахар, которым вы подслащиваете чай, но и тот, что содержится в продуктах, которые вы едите каждый день: булочки, пирожные, конфеты, хлеб, йогурты, овощи, фрукты, и даже колбаса.

Почему рекомендуют ограничивать потребление сахара?

Дело в том, что сахар относится к категории «плохих» углеводов, чрезмерное употребление которых — прямая причина резкого повышения его уровня в крови. При этом организму требуется повышенное выделение инсулина поджелудочной железой, функциональные резервы которой истощаются, в кровь поступает меньшее количество инсулина, что может привести к такому грозному заболеванию как сахарный диабет с осложнениями в виде поражения почек, сосудов ног, ухудшения зрения, жировой дистрофии печени, инфаркту или инсульту, снижению функции иммунной системы с развитием вирусных или бактериальных инфекций. Уже в полости рта сахар начинает оказывать свое негативное влияние и разрушает зубную эмаль при превращении бактериями его в кислоту. А понятия кальций и сладости вообще несовместимы. Употребляя много сладкого, мы способствуем вымыванию кальция из костей, что часто приводит к заболеваниям суставов. Кости теряют эластичность, становятся хрупкими и при нагрузке не могут нести свою функцию, что может привести к переломам, чаще у лиц пожилого возраста. Сахар является одной из самых распространенных причин ожирения. Кроме этого сахар способен накапливаться в коллагене, приводя организм к быстрому старению.

Чтобы не превысить норму потребления сахара рекомендуется:

- заменить рафинированный сахар на коричневый, который гораздо полезнее благодаря содержанию минералов (калия, кальция, железа и меди)
- сахарозаменители, ставшие популярными в последнее время, также можно использовать, но с осторожностью. С особым вниманием следует относиться к употреблению сахара при беременности

При выборе рецептов приготовления домашних сладостей можно использовать половину рекомендуемой нормы сахара или заменить его медом — польза для организма очевидна.

Сокращение употребления сладких напитков необходимо даже в тех случаях если они изготовлены «без добавления сахара», с использованием искусственных добавок, имеющих тот же механизм воздействия на организм как и сахар.

Специалисты не призывают к полному отказу от сахара, т. е. углеводов. Углеводы являются одним из основных компонентов рационального питания, источником энергии для мышц и мозга. Фрукты, овощи, орехи, кроме витаминов и минеральных солей, в изобилии содержат фруктозу, т.е. естественный сахар, который легко усваивается кровью, клетками и тканями.

А вот рафинированный сахар, не содержащий ничего, кроме калорий, лучше употреблять как можно меньше.