

СЛАДКОЕ и старение

Сладкое — любимое лакомство многих людей, но его избыточное потребление может негативно сказываться на здоровье и ускорять процессы старения.



Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять примерно 6 чайных ложек сахара (30 грамм) в день. Имеется ввиду весь сахар и сахароподобные вещества, содержащиеся во всех продуктах питания.

! В России среднестатистический человек съедает примерно **100-140 граммов сахара в день**, что составляет около **1 килограмма в неделю**. Это значительно превышает рекомендуемые нормы и говорит о необходимости внимательнее относиться к своему рациону.



Известно множество видов сахаров: сахароза, фруктоза, глюкоза — они придают продуктам сладкий вкус. Но есть и другие сахара, распознать которые сложнее: ячменный солод, коричневый сахар, тростниковый сахар, мальтодекстрин, свекольный сахар, пальмовый сахар, мальтоза, декстроза (кукурузный сахар), меласса. Чтобы понять, есть ли в продукте сахар или его заменители, важно внимательно читать состав на упаковке.

МЕХАНИЗМЫ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ САХАРА НА ОРГАНИЗМ

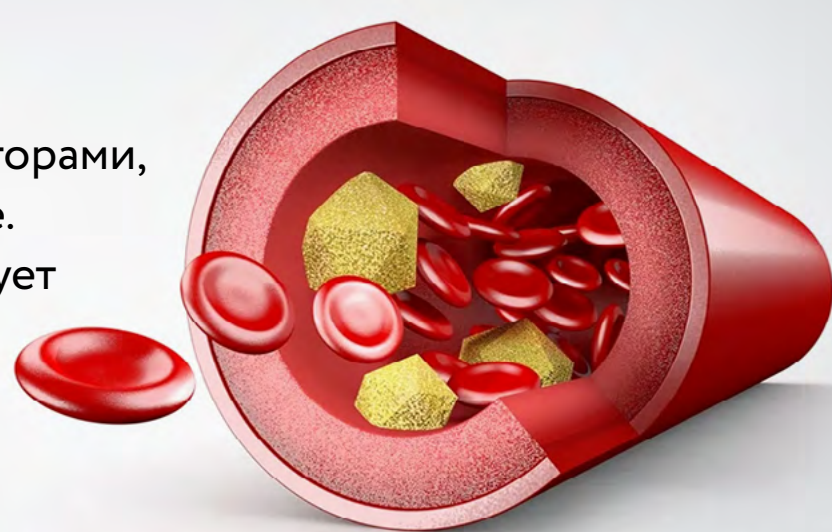
1 ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ И ГЛИКИРОВАНИЕ

При употреблении большого количества сладкого, уровень глюкозы в крови резко возрастает. Это вызывает процесс гликирования — соединения глюкозы с белками и липидами, образующие конечные продукты гликирования AGEs. Эти соединения повреждают клетки, откладываются в тканях, ухудшают их функцию и способствуют развитию хронических заболеваний сосудов, сердца, почек, мозга, ускоряя биологическое старение.



2 ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Продукты гликирования AGEs связываются с определенными рецепторами, активируя цитокины и вызывая хроническое воспаление в организме. Это одна из главных причин старения, так как воспаление способствует разрушению клеток, ухудшению состояния сосудов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



3 ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС И СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

Сахар способствует образованию свободных радикалов — нестабильных молекул, повреждающих ДНК, белки и липиды в клетках. Это так называемый окислительный стресс постепенно ухудшает состояние организма: повреждает сосуды, способствует образованию атеросклеротических бляшек и даже может способствовать развитию рака.

4 НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Чрезмерное потребление сладкого может привести к [инсулинорезистентности](#) и развитию [метаболического синдрома](#) — состояниям, ухудшающим обмен веществ и снижающим энергию организма. В результате развивается диабет, гипертония, атеросклероз, ожирение и другие хронические заболевания — все это в конечном итоге ускоряет процессы старения.



5 ВЛИЯНИЕ НА КОЖУ

Употребление большого количества сахара негативно сказывается на состоянии кожи: повреждаются коллаген и эластин — белки, отвечающие за молодость и упругость кожи. В процессе гликации пушистые и эластичные коллагеновые структуры становятся жесткими и теряют эластичность. В свою очередь сосуды (там тоже есть коллаген и эластин) становятся менее гибкими и суженными, что мешает поступлению должного количества питательных веществ и воды в кожу.

! Как результат — то, что косметологи называют «сахарным лицом»: сухая кожа, тусклый цвет лица, уставший взгляд, отечность, мелкая морщинистость даже у молодых. Позднее может появиться акне и купероз.



ЧТО ДЕЛАТЬ:



- ✓ Ограничить потребление сахара. Особенно важно сократить потребление добавленного сахара, который содержится в сладких напитках, десертах, полуфабрикатах и соусах.
- ✓ Включить в рацион больше цельнозерновых, овощей, фруктов.
- ✓ Обогащать рацион продуктами, богатыми антиоксидантами: ягоды (красные и черные), шпинат, брокколи, свекла, болгарский перец, чеснок, помидоры. Витамин С тоже мощный природный антиоксидант.
- ✓ Пить достаточное количество воды. Часто жажда может маскироваться под голод или тягу к сладкому.
- ✓ Следить за уровнем глюкозы и гликированного гемоглобина в крови.
- ✓ Добавить физическую активность. Это улучшает чувствительность к инсулину и стимулирует обновление кожи и сосудов.

ПОЛЕЗНО

Если все же очень хочется сладкого, съешьте кусочек горького шоколада. Он содержит антиоксиданты, магний, стимулирует выработку серотонина и эндорфинов. Также полезны и другие натуральные сладости, например, мед, сухофрукты или пастила без добавок.



ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА И ОТКАЗ ОТ ИЗБЫТОЧНЫХ СЛАДОСТЕЙ — ВАЖНЫЕ ШАГИ ДЛЯ ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ МОЛОДОСТИ.

