**ПОЛЬЗА И ВРЕД СЛАДКОГО**

Нечипорук И. А., Горбач Т. В.

Углеводы – важный компонент питания. Их основная функция - энергетическая. Именно углеводы поставляют до 60 % всей энергии в наш организм, остальная доля приходится на жиры и белки. При сгорании 1г углеводов выделяетcя 4 ккaл энергии. Суточная энергетическая потребность организма должна компенсироваться за счет сложных углеводов на 60-80% и за счет простых углеводов (сахар) на 5-10 %, а оставшиеся 20-30% энергии образуется за счет окисления жиров и белков. Углеводы необходимы для полноценного функционирования сердца, нервной системы, головного мозга. Из углеводов синтезируется гликоген — более сложное по структуре углеводное соединение, являющееся жизненно важным для нас запасом энергии. Однако не все углеводы одинаково полезны. Их принято разделять на простые и сложные углеводы. К первой группе относят известные всем моносахариды: глюкозу, фруктозу, галактозу. Попадая в наш организм, они практически моментально расщепляются, обогащая его энергией. Однако , при употреблении простых углеводов в питании повышенный уровень глюкозы в крови, создаваемый поступлением моносахарида из пищеварительного тракта, держится очень короткое время, в результате быстро вновь возникает чувство голода. Так как углеводы, в отличие от белков, не нейтрализуют соляную кислоту в желудке, то мнимое чувство голода усиливается. Поэтому при употреблении простых углеводов часто создается их избыток в тканях, что приводит к использованию их для синтеза жиров и может стать причиной ожирения. Сложные углеводы (крахмал и гликоген) подвергаются ферментативному гидролизу в желудочно – кишечном тракте, высвобождающиеся моносахариды всасываются в кишечнике постепенно (по мере высвобождения), поэтому повышенный уровень глюкоы в крови (а, следовательно, и чувство сытости) поддерживаются долго. Важным компонентом углеводного питания является клетчатка. Клетчатка не гидролизуется ферментами ЖКТ, т.е. не усваивается. Однако, клетчатка активирует перестальтику кишечника, является источником микроэлементов и хорошим сорбентом.. Ее высокое содержание нормализует уровень холестерина в крови и снижает риск развития раковых заболеваний пищеварительного тракта. Больше всего клетчатки содержится во фруктах, овощах и отрубях. В пищевом рационе примерно 70% всех углеводов должно приходиться на долю сложных углеводов, 20% — простые углеводы и 10% — пищевые волокна. Крахмал, вопреки распространенному мнению, не вреден для нашего организма. Он хорошо гидролизуется, обеспечивая длительное поступление глюкозы в кровь. Основными источниками крахмала являются картофель, различные крупы, макаронные изделия, а также бобовые. Строгие ревнители здорового образа жизни категорически отвергают эти продукты, считая их слишком калорийными и вредными. Хотя чаще всего вредности им добавляют жирные соусы и острые приправы. К тому же здоровое питание должно быть сбалансированным, так что периодически включать в рацион макароны или картофель очень даже полезно. Хронический дефицит углеводов способствует усилению распада жиров и белков, развитию кетонемии и кетонурии, кетоацидоза. Избыток углеводов в пище способствует развитию ожирения, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета. Очевидно, что польза и вред углеводов во многом зависит от умения правильно их выбрать и рассчитать количество.

Есть несколько объективных причин, вызывающих тягу к сладкому:

1) Недостаток серотонина (синтезируется из незаменимой аминокислоты триптофан).

Из растительных продуктов больше всего триптофана содержится: в горохе и фасоли - 260 мг, соя – 714 мг, чечевица – 284 мг.

2) Недостаток кальция.

Восполнить кальций поможет кунжут и мак. В них в 10 раз больше кальция, чем в твороге.

3) Недостаток хрома (Cr). Хром участвует в регуляции углеводного обмена. Избыток кальция может привести к недостатку хрома. Хром подавляет тягу к сладкой и мучной пище, снижает аппетит, способствует росту мышечной ткани. Больше всего хрома в бразильском орехе, лесном орехе, финиках. Хром содержится в семечках подсолнечника, маке, пшеничных отрубях, проросшей пшенице и ее зародышах, гречке.

4) Недостаток аминокислоты глицина или фенилаланина.

5) Недостаток углеводов. При тяжелых физических и эмоциональных нагрузках, когда происходит быстрое истощение организма, быстро восполнить необходимую энергию помогают сахара.

5) Недостаток магния. Магний участвует в белковом, углеводном и фосфорном обмене.

Высокое содержание магния – арбуз (до 400 мг на 100 гр), тыквенные семечки (534), семечки подсолнуха (400), лен (350), пророщенная пшеница. 3-4 ст. ложки тыквенных или подсолнечных семечек обеспечивают дневную норму.