Автор: admin
09.12.2013 19:36 -

Что мы знаем о «белых врагах»? Сахар

В отличие от соли, с сахаром человечество познакомилось сравнительно недавно – около двух с половиной тысяч лет назад, при возделывании и переработке сахарного тростника. Долгое время его во всем мире производилось мало, сахар был очень дорог и служил, скорее, лакомством богатых. Не зря у того же А.К.Толстого в «Князе Серебряном» в описании царского обеда присутствует сахарный Кремль в пять пудов весом на столе государя и множество таких же, только поменьше размером – на соседних. А большинство людей потребность в сладком в течение столетий удовлетворяли с помощью меда, ягод и фруктов.

Однако за последние полтора века производство сахара в мире увеличилось в 150-170 раз, вместе с этим появились новые источники производства (сахарная свекла), совершенные технологии очистки (неочищенный сахар – желтоватого цвета), и его потребление людьми увеличилось в 15-20 раз. Физиологическая норма потребления сахара – около 50 граммов в сутки (головной мозг в состоянии усваивать только глюкозу в чистом виде); в нашей стране сейчас эта цифра реально выше в 2-3 раза.

Большинство медиков считают, что это – плохо. Особенно, если речь идет о сахарозе – сахаре, очищенном до степени химического реактива. При рафинировании «белых врагов» человек недополучает сотни микроэлементов и других ценнейших биологически активных веществ – к употреблению денатуратов человек разумный не приспособлен генетически. Сходный пример: широкое распространение спирта (водки) во многих странах в противовес натуральным (!) винам и пиву породило ускоренное и широкое распространение алкоголизма. Настоящее пиво – очень малоградусное, и напиться им «до положения риз» нелегко – почки все успеют раньше вывести, да и желудок не резиновый. В Чехии таким утоляют жажду рабочие горячих цехов.

Точно так же употребление сырых продуктов опийного мака в пищу и в качестве лекарств (внутрь или местно) в течение столетий не приводило к эпидемии наркомании ни в Азии, ни в Европе, а все проблемы возникли с получением морфина и изобретением шприца для иньекций. Кстати, если кто не знает, героин был изобретен в начале прошлого века как средство для лечения морфинистов… Поэтому неуклонный рост потребления сахара в мире многие исследователи рассматривают как явление, близкое к употреблению дурманящих веществ. Между прочим, в той же Украине и на юге России перепроизводство сахара в изрядной мере стимулирует объемы домашнего самогоноварения.

Самые вредные последствия злоупотребления рафинированным сахаром – сахарный диабет (смертельно опасное заболевание) и ожирение, которое само по себе является фактором риска многих болезней. Не случайно первые сахарозаменители предназначались для больных диабетом (сахарин, синтезирован в 1879 году). Затем появились ксилит, сорбит, сластилин и многие другие вещества. Единственный их минус в кулинарном аспекте – при вполне хороших возможностях подслащивания пищи они не являются консервантами. То есть варенье на них сварить невозможно, а выпускаемые пищевой промышленностью продукты длительного хранения (напитки, йогурты) при введении в рецептуру заменителей сахара требуют параллельного введения синтетических консерватов, что само по себе не очень полезно. Кстати, данные о канцерогенности заменителей сахара считаются по крайней мере преувеличенными – в эксперименте несчастным животным дают подчас такое их количество, которое эквивалентно нескольким сотням стаканов лимонада в сутки…

Может ли отдельно взятый человек и человечество в целом приуменьшить свои аппетиты в употреблении сладкого? Полагаю, да. Но наилучший путь к этому лежит не через запугивание и ограничения, а, скорее всего, через увеличение доступности и разнообразия употребляемых в пищу продуктов. В первую очередь я говорю об овощах, фруктах, ягодах и натуральных соках, а также о меде, патоке и сахарозаменителях. Дело в том, что изобилие, возможность выбора – самая наилучшая почва для оздоровления образа жизни, в противоположность прессингу. Та же ситуация и с горячительными напитками (доступность натуральных напитков без признаков денатурации в противовес денатурированным и суррогатным изделиям). Здоровья и возможности широкого выбора всем читающим!

Автор - **Сергей Зиновьев**
Источник