

Давайте разберемся, зачем сокращать количество сахара в ежедневном рационе и как это сделать.

За последние 30 лет человечество стало употреблять значительно больше сахара. В результате в несколько раз выросло количество заболеваний, связанных с обменом веществ, лишним весом и диабетом. В России один человек в среднем употребляет почти 40 кг сахара в год – почти в два раза больше рекомендации Минздрава. Ежедневно организм дополнительно получает более 250 ккал благодаря «скрытому» сахару, который содержится в готовых продуктах.

Что такое сахар?

Это простой углевод, состоящий из глюкозы и фруктозы высокой степени очистки, который получен искусственным путем. Природные источники углеводов – фрукты, ягоды и крупы – содержат также ценные витамины, минералы и клетчатку. В сахаре же нет полезных питательных веществ, но для его усвоения организм расходует внутренний запас витаминов и минералов, что создает отрицательный баланс микроэлементов и формирует клеточный голод.

Снижение простых сахаров в рационе способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и общему оздоровлению организма, помогает восстановить баланс кальция и витаминов группы В, нормализовать вес, улучшить состояние кожи и повысить уровень энергии.

Чем заменить сахар?

Современные технологии открывают широкие возможности использования сахарозаменителей в производстве полезных продуктов для здорового питания.

Сорбитол, или сорбит, – растительный заменитель сахара. Впервые был получен из рябины, что и определило его название – с французского *a le sorb* переводится как «рябина». Калорийность сорбитола на 60% ниже сахара, поэтому его часто используют при производстве диетических продуктов и напитков. Для усвоения организмом сорбитол не требует расхода микроэлементов.

Полидекстроза – растворимая пребиотическая клетчатка. Состоит из глюкозы, сорбита и лимонной кислоты. Применяется в пищевых производствах 60 стран в качестве заменителя сахара и жира, а также снижения калорийности. Повышает питательную ценность и органолептические качества хлебобулочных и кондитерских изделий, мясных и молочных продуктов, соусов и приправ. Является источником медленных углеводов для продуктов спортивного питания.

Любимое лакомство без сахара

Сокращение потребления сахара не означает, что нужно отказаться от любимых лакомств. Так, Московская фабрика мороженого АО «БРПИ» выпускает мороженое без сахара, которое рекомендовано Роспотребнадзором в качестве продукта диетического питания для больных диабетом 2-го типа и людей, контролирующих уровень потребления сахара.

Это натуральный продукт, способствующий комфортному снижению количества сахара в ежедневном рационе и поддержанию здорового образа жизни детей и взрослых. В линейку мороженого Sugar-Free входят три сорта: «Королевская вишня», «Кокосовое с ананасом» и «Карамельный трюфель». В рецептуре используются сорбитол, аспартам и полидекстроза, что позволяет сохранить привычную сладость вкуса без вреда для здоровья.

Больше статей о [здоровом питании](#) .