

Сахар – «не сахар»



«СЛАДКАЯ СМЕРТЬ» ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

Сколько можно съесть сахара каждый день без вреда для здоровья? Прекрасно известны суточные нормы витаминов, минералов, белков, жиров, соли и других компонентов пищи. А этот вопрос ставит в тупик даже специалистов. Почему?

Сахар – во многом запретная тема. До начала XXI века специалисты рекомендовали потреблять его умеренно. Согласитесь, более абстрактной и пустой рекомендации и быть не может. Но на 57-й ассамблее Всемирной организации здравоохранения в 2004 г. пределы безвредного потребления сахара все-таки были озвучены. Правда, они не стали ни достоянием широкой общественности, ни руководством к действию для медиков и производителей продуктов. Почему?

Во-первых, рекомендация была все-таки не очень внятной. Эксперты не сказали нам, сколько граммов, кусочков или чайных ложечек «белой смерти» допустимы. Они лишь посоветовали потреблять столько сахара, чтобы с ним в наш организм поступало не более 10% всех калорий дневного рациона. Сколько это сахара реально? Чтобы решить такую задачу со многими неизвестными, нужно быть специалистом, поэтому «АиФ» подготовил для своих читателей готовый ответ, с которым вы можете познакомиться в таблице.

ЛОББИ – ПО ЛБУ

Но главная причина того, что рекомендация ВОЗ не стала достоянием мира, – в сахарном лобби. Удивительно, как еще экспертам позволили озвучить их рекомендации. Давление на них и на тогдашнего гендиректора ВОЗ Гру Брундтлант было беспрецедентным. Например, американские сахарные лоббисты прозрачно намекали, что урежут финансирование ВОЗ, задействовав свои связи в Конгрессе. Цена вопроса была более 400 млн долларов, и, демонстрируя серьезность намерений, президент «Сахарной ассоциации» США Э. Бриско приложил к своему посланию гендиректору ВОЗ письма влиятельных сенаторов Л. Крэйга и Дж. Брикса.

К слову, у себя на родине они победили без проблем. В Америке официальные нормы потребления сахара, опубликованные тамошним Минздравом, в 2,5

раза больше рекомендуемых ВОЗ: то есть янки могут со спокойной совестью потреблять четверть всех дневных калорий в виде сахаров. Конечно, и там есть противники такой «шизофрении от сладкого»: Американская сердечная ассоциация официально рекомендует ограничить суточное потребление сахара пятью процентами от суточного количества калорий. И, похоже, кардиологи правы.

На днях в США обнародованы данные об опасности больших доз сахара для сердца и сосудов. Особенно когда его потребляют в виде так называемого высокофруктозного сиропа. В максимальных рекомендуемых дозах этот «национальный» американский сахар, который там делают из кукурузы и суют во все продукты, даже в те, куда сахар традиционно не добавляли, резко повышал в крови «плохой» холестерин и липиды. Все это приводит к развитию атеросклероза, а значит – инфарктов, инсультов, стенокардии и прочих сосудистых недугов. К счастью, у нас этого сиропа немного, в основном он бывает в составе импортных продуктов.

Но и обычный сахар – «не сахар». У ученых нет никаких сомнений, что он способствует развитию ожирения. Это многократно показано в наблюдениях за большими группами людей, потребляющих разные количества продуктов с сахаром. И это подтверждено биохимиками: поглощаемый в больших количествах сахар превращается в жиры. В кишечнике са-

хар распадается до глюкозы, и она всасывается в кровь. Часть ее откладывается в печени, а весь избыток после ряда биохимических реакций превращается в жир. Поступлению глюкозы в жировые клетки способствует инсулин. И чем глюкозы больше, тем больше этого гормона нужно и тем больше жира синтезируется. Сначала это приводит к ожирению, потом возникают сахарный диабет, гипертония и атеросклероз. Эти болезни связаны в трагический клубок общими механизмами развития, помогая друг другу прогрессировать. Сегодня медики даже объединяют их в единую болезнь – метаболический синдром.

МАСКИ СЛАДКОГО

А теперь самая горькая пилюля. Когда мы говорим о сахаре, речь идет не только о сахарном песке или рафинаде, которые вы добавляете дома в чай, кофе, компоты, варенья, кефир, творог и каши (только на это среднестатистический россиянин часто использует больше сахара, чем рекомендует ВОЗ). В предельные 10% калорий входит не только этот сахар, но еще и сахара в меде, соках и натуральных сиропах. Но и это не все. Нужно учитывать и промышленные сахара, которые добавляют в продукты их производители. Это не только классический сахар, который химики называют сахарозой, но и глюкоза, фруктоза и прочие виды и формы сахаров (см. таблицу). Их названия указывают в составе продуктов. Но, к сожалению, с ними связана одна российская проблема: на Западе на этикетке всегда отдельной строкой указывают, сколько граммов сахара содержится в одной порции продукта. Так и пишут: «sugar 16 g». И в состав этого «шугара» входят все сахара, о которых мы только что говорили. Их специально подсчитали и привели к общему знаменателю. В России эту информацию не приводят, и мы можем судить о количестве общего сахара только на глазок: если сахара указаны в начале списка ингредиентов или употреблены сразу несколько видов, то можно быть уверенным, что их много.

Псевдонимы сахара: сахар (сахароза, декстроза, сахарный сироп), **коричневый сахар**, **глюкоза** (глюкозный сироп), **фруктоза** (фруктозный сироп), **высокофруктозный сироп** (кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы), **лактоза** (молочный сахар), **концентраты фруктового сока**, **мальтоза**, **мальтозная патока**, **мед**, **инвертированный сахар**.

«АиФ» № 37.

Средняя суточная потребность в энергии**, ккал	Возраст и пол	Сахар	
		граммы	кусочки или чайные ложки
1000	дети 2-3 лет	25	5
1200-1400	дети 4-8 лет	30-35	6-7
1600	девочки 9-13 лет, женщины после 50 лет	40	8
1800	мальчики 9-13 лет, девушки 14-18 лет, женщины с 30 до 50 лет	45	9
2000	девушки с 19 лет, женщины до 30 лет, мужчины после 50 лет	50	10
2200	мужчины 30-50 лет	55	11
2400	мужчины 19-30 лет	60	12

**Потребность в энергии для людей, занимающихся физическими упражнениями или трудом менее 30 минут в день.

Ведь у нас в квартире ГАЗ...

Мы настолько привыкли к комфорту и благам цивилизации, что порой теряем бдительность, забываем об опасности, которая подстерегает нас в нашем доме, в том числе и на нашей любимой кухне. С каждым годом увеличивается число случаев возникновения пожара по причине неосторожного обращения с бытовым газом, как будто люди потеряли инстинкт самосохранения.

В связи с участвовавшими случаями пожаров и взрывов бытового газа в России Специальное Управление Федеральной противопожарной службы № 6 МЧС России обращается ко всем жителям города с просьбой соблюдать необходимые меры предосторожности при обращении с газом и газовым оборудованием. Знание элементарных мер безопасности позволит вам избежать трагических последствий.

При использовании в быту газа необходимо:

- Знать и соблюдать инструкции по эксплуатации газовых приборов.
- Следить за нормальной работой газовых приборов, дымоходов и вентиляции, проверять тягу до включения и во время работы газовых приборов с отводом продуктов сгорания в дымоход.
- По окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах и перед ними, а при размещении баллонов внутри кухни – дополнительно закрыть вентили у баллонов.

- При неисправности газового оборудования вызвать работников газового хозяйства.
- При внезапном прекращении подачи газа немедленно закрыть краны горелок газовых приборов и сообщить в газовую службу по телефонам **04** или **05**.
- При появлении в квартире запаха газа немедленно прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны к приборам и на приборах, организовать проветривание помещения, для чего открыть окна, форточки, двери; вызвать аварийную службу по телефону **04**. Не зажигать огня, не курить, не включать и не выключать электроосвещение и электроприборы, не пользоваться электрическими звонками.

Запрещается:

- Производить самовольную газификацию дома (квартиры), перестановку, замену, ремонт газовых приборов, баллонов.
- Оставлять работающие газовые приборы без присмотра.

- Допускать к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста, лиц, не контролируемых свои действия и не знающих правил пользования этими приборами.

- Использовать газ и газовые приборы не по назначению, пользоваться газовыми плитами для отопления помещений.
- Пользоваться помещениями, где установлены газовые приборы, для сна и отдыха.

- Применять открытый огонь для обнаружения утечек газа (для этого используется мыльная эмульсия или специальные приборы).

- Хранить в помещениях и подвалах порожние и заполненные сжиженными газами баллоны.

- Самовольно, без специального инструктажа, производить замену порожних баллонов, не заполненных газом, и подключать их.

Лица, нарушившие требования п.18 «Правил пожарной безопасности», несут ответственность по ст. 20.4 Кодекса РФ об административных правонарушениях, а также в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

Ольга ДРОЖЖИНА,
СУ ФПС № 6 МЧС России.

В магазине «КУБЫШКА» (секонд-хенд)

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ТОВАРА

Адрес: г. Лесной,
ул. Юбилейная, 16 (подвал).

тел. 4-20-58

работаем с 11 до 19 час.,
сб. - с 11 до 16 час.,
вс. - с 11 до 15 час.



кооператив
Кеар
основан в 1990 году

МЕБЕЛЬ
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ
ПРИХОЖИЕ, ШКАФЫ-КУПЕ,
КУХОННЫЕ ГАРНИТУРЫ

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
4-64-90 г. Лесной, ул. Ленина, 64, 1 этаж
8-922-100-1491

Компания «Интерра»



ИНТЕРНЕТ
БЕСПЛАТНОЕ
подключение

Удобная работа с тарифами не выходя из дома!
Скорость на безлимитных тарифах до 12 Мб.

Дешевые цены на интернет

Адрес: ул. Мира, д. 15,
телефоны 6-22-22, 6-44-88
работа с клиентами: будни с 9.00 до 19.00
выходные с 12.00 до 17.00
работа тех. поддержки:
ежедневно с 9.00 до 21.00

Ювелирный отдел «Агат»

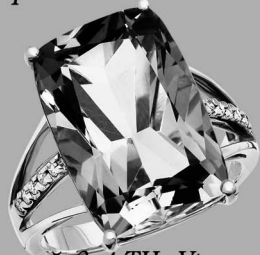
Новое поступление ювелирных изделий

из золота и серебра,

- ✓ иконы из серебра с позолотой,
- ✓ сувениры,
- ✓ календари-картины,
- ✓ светильники,
- ✓ декоративные свечи.

Работает под заказ.

Наш адрес: ул. Машиностроителей, д. 4 ТЦ «Урал»



Салон-магазин
“ФотоАрт”

- фото на все документы за 5 минут
- печать фотографий с пленок, с любых цифровых носителей, с сотовых телефонов
- календари, плакаты
- некрологи с любой фотографии
- восстановление старых фотографий
- сканирование, копирование и ламинирование
- запись на цифровые носители (FD, CD, DVD, Flash)
- печать фото на футболках и кружках
- фоторамки, фотоальбомы

ул. Ленина, 49а (ателье “Силуэт”, вход с торца), тел. 4-80-29.

МУП «ХЛЕБОКОМБИНАТ»

приглашает на работу:

***БУХГАЛТЕРА,**
***ЭКОНОМИСТА**

Возможно трудоустройство без опыта работы:

***МАШИНИСТА тесторазделочных машин**
***ДРОЖЖЕВОДА**
***КОНДИТЕРА**
***ГРУЗЧИКА**

***ПОДСОБНОГО РАБОЧЕГО**

(возможность трудоустройства на общественные работы через Центр занятости).

По вопросам трудоустройства обращаться по телефону 4-20-27.