

# САХАР



**Сахар** — общее название для всех простых углеводов.

Они являются основным источником энергии и в умеренных количествах необходимы организму. Их избыток способствует развитию таких опасных заболеваний, как ожирение, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца, некоторые виды рака.

Все сахара, которые поступают в организм с пищей, можно поделить на две группы.

**Природные** — содержатся в необработанных пищевых продуктах.

**Добавленные** — используются в пищевой промышленности и дома при приготовлении продуктов питания. Всемирная организация здравоохранения использует термин **«свободные сахара»**. К ним относятся добавленные и те, которые естественно содержатся в мёде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Одним из принципов рационального питания является **контроль за уровнем потребляемых свободных сахаров**.

Их доля от общей ежедневной калорийности не должна превышать 10 %: при среднем рационе в 2000 ккал. Это 50 г сахара, то есть 5 чайных ложек. Сокращение до 5 % принесет дополнительную пользу для здоровья.



# Как уменьшить количество сахара в рационе



Читайте информацию на упаковке и отдавайте предпочтение продуктам с наименьшим содержанием добавленных сахаров.



Избегайте продуктов, содержащих скрытые сахара: каш быстрого приготовления, выпечки, готовых соусов, полуфабрикатов.



Предпочитайте цельнозерновые крупы (гречневая, пшеничная, ячневая, перловая), а не рафинированные (белый рис, манная, кукурузная).



Утоляйте жажду чистой водой.



Уменьшите количество добавляемого в кофе и чай сахара, меда и варенья или откажитесь от них совсем.



При приготовлении пищи старайтесь класть меньше сахара.



Заменяйте кондитерские изделия фруктами, ягодами, овощами, орехами, семенами.



Слишком сладкие фрукты, такие как бананы или виноград, употребляйте в ограниченном количестве.

