

В последние месяцы мы наблюдали всплеск ажиотажного спроса на сахар в продовольственных магазинах . Газета «Аргументы и факты» в апреле в № 16 - 2022 напечатала интервью эксперта по этому поводу.

«Но на самом деле сахар действительно необязательный продукт для нашего питания, — говорит врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов. — До Петра 1-го подавляющее большинство наших соотечественников не пробовало сахара ни разу в жизни, и это им шло только на пользу. И такая ситуация была во всем мире. Очень долго сахар был элитарным продуктом, его потребляли только очень богатые люди и в очень небольшом количестве. Только с падением его себестоимости в 21 веке сахар и продукты его содержащие стали предметом массового потребления. Более того, в каждый финансовый кризис мы фиксируем рост его потребления — это самый дешевый источник энергии. И очень плохой источник других питательных веществ. Ничего, кроме легко усваиваемых глюкозы и фруктозы, он не дает. В достаточном количестве и в менее быстро усваиваемой форме (это менее вредно) мы можем получить их из массы других продуктов — круп, зерновых, крахмалистых овощей, из фруктов. К тому же с ними мы будем получать массу полезных веществ — витамины, минералы, клетчатку, антиоксиданты. Повышенное потребление сахара связано с развитием метаболического синдрома (ожирение, сахарный диабет 2-го типа, болезни сердца и сосудов) и с повышенной смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний. В 2015 г. Всемирная организация здравоохранения впервые выпустила официальные рекомендации потреблять не более 50 г сахара в день, а ещё лучше — не более 25 грамм. И это не только тот сахар, который вы добавляете сами, а весь, включая и сахар, уже содержащийся в продуктах.

Сахар может сыграть положительную роль только для предупреждения гипогликемического шока (резкого падения глюкозы в крови). Он бывает при голодании, передозировке инсулина или у спортсменов, испытывающих очень тяжелые и долгие

нагрузки (марафонцы, многоборцы и т.п.). Сахар может поднять им глюкозу в крови. Но и здесь можно обойтись без него, таким же действием обладают и соки».

Шокирующая новость пришла из Германии. Известный на всю страну врач-диабетолог и диетолог Маттиас Ридль заявил, что сахар не нужен вообще и что детям до 3-х лет его лучше не потреблять. Как это может быть?

Понятно, избыток его вреден, но в умеренном количестве он все же необходим. Кто не знает, что сахар — это энергия и для растущего организма, и для мозга. Стоит ли так очернять сахар? Нам сегодня странно читать такие обвинения против сахара. Ведь если это правда, то получается, что еще совсем недавно многие закупали втридорога этот бесполезный продукт. И даже сейчас, когда ажиотаж вокруг него успокаивается, цена на сахар не восстановилась и остается высокой.

«Я должен решительно сказать: сахар детям не нужен, не сахар нужен, сахар не нужен!» — именно с таким троекратным заявлением на днях выступил известный немецкий врач-диетолог и диабетолог Маттиас Ридль. Интервью с ним опубликовано в журнале «Фокус» — это крупнейший еженедельный журнал в Германии, главный конкурент знаменитого «Шпигеля». Еще доктор добавил: «Я рекомендую всем родителям в первые тысячу дней жизни ребенка давать ему как можно меньше сахара».

В подтверждение своей позиции М. Богомолов, работавший несколько лет в джунглях Южной Америки, рассказал о перуанских и о боливийских индейцах, которые живут изолированно и потребляют только местные продукты. Ничего более сладкого, чем местные бананы, в их питании нет. Но даже в них сахара много меньше, чем в наших современных коммерческих сортах бананов — их специально выводили селекционеры, чтобы они были слаще. В результате к 80-90 годам у индейцев здоровые сосуды, сердце и мозг. Это доказано с помощью самых современных методов исследования — племя в течение 20 лет наблюдает международная команда врачей и антропологов. Они надеются открыть тайну здоровья и долголетия индейцев цимане. Об этом опубликовано немало исследований в самых серьезных научных журналах мира. И похоже, отсутствие сахара играет в их долголетии важнейшую роль. Это подтверждает в том числе и анекдотический факт: в семьях вождей племени здоровье хуже, чем у обычных индейцев. Оно такое же, как и у цивилизованных людей. Имея привилегии, они позволяют себе современную сладкую еду.

С полным текстом публикации можно ознакомиться в «АиФ».

Автор – Александр Мельников, медицинский обозреватель «АиФ».

В последние месяцы мы наблюдали всплеск ажиотажного спроса на сахар в продовольственных магазинах . Газета «Аргументы и факты» в апреле в № 16 - 2022 напечатала интервью эксперта по этому поводу.