Диетологи предупреждают: фруктоза в больших количествах приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и диабету, говорит отчет в журнале Nutrition. Фруктозу можно найти не только во фруктах, но и овощах. Также ее много в кукурузном сиропе - подсластителе, добавляемом в переработанные продукты и напитки, пишет The Times of India
.

По словам специалистов Медицинского колледжа Джорджии, при наборе веса, человеку все больше не хватает вкуса этого сильного и дешевого подсластителя. А продовольственные компании, в свою очередь, нередко ориентируются на детей в рекламе, что усугубляет ситуацию. Анализ 559 подростков 14-18 лет выявил связь рациона, богатого фруктозой, высокого давления, уровня сахара, инсулиновой резистентности и воспалительных факторов, связанных с болезнями сосудов и сердца.

Также активное потребление фруктозы приводило к снижению концентрации "полезного холестерина" и адипонектина, защищающих сердце, и нарастанию жировой ткани по типу висцерального ожирения. А это еще один фактор риска.

Ученые напоминают: фруктоза по-другому перерабатывается в организме по сравнению с прочими сахарами. Также при разложении получаются вредные побочные продукты, что делает ее более опасной.

Источник: **meddaily.ru**