

Интереснейшее исследование доктора Хантера еще раз подтвердило основной постулат современной диетологии о том, что нет «плохих» и «хороших» продуктов. Есть здоровые и нездоровые рационы в целом, как говорил доктор Хорхе Каналес: «тонна леденцов убивает лошадь».

Создание в клиническом исследовании эукалорийной диеты с резко различающимися содержаниями сахарозы не приводило к повышению калорийности рациона в целом, но приводило к большей возможности анаэробного синтеза АТФ, с сохранением энергообеспечения организма на прежнем уровне.

Обвинения в отношении сахарозы, как фактора вызывающего инсулинорезистентность и в последующем сахарный диабет 2 типа были основаны не на клинических данных, а на данных популяционно - эпидемиологических исследований.

Статистикой популяционных исследований подтверждалось, что повышение, потребление сахарозы на душу населения в год увеличивало, как риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, так и сахарного диабета 2-типа с его осложнениями.

Между тем нельзя не отметить, что в нациях (США, Германия, Великобритания) с максимальным потреблением сахарозы на душу населения в год росшим в послевоенные годы, происходил достоверно значимый прирост калорийности питания в целом, в том числе за счет насыщенных жиров и белков с одновременным снижением уровнем физической активности.

Данные сопоставления заставляют предполагать, что ни один из компонентов питания при увеличении его потребления в эквивалорийном соотношении не приводит к рискам развития инсулинорезистентности и сердечно-сосудистой заболеваемости. 6 - недельный срок исследования доктора Хантера не вполне достаточен, между тем некоторые амазонские племена, проживающие в джунглях и питающиеся преимущественно легкоусваиваемыми углеводами из фруктов, меда диких пчел не знают ожирения и диабета вообще.

Птичка колибри питающаяся почти исключительно нектаром цветов, совершающая при этом 1000 - взмахов крыльями в минуту полностью усваивает «диабетогенные углеводы» и является символом Международной Диабетической Федерации (IDF).

## Тонна леденцов убивает лошадь

Écrit par Administrator

Dimanche, 02 Octobre 2011 13:31

---

С другой стороны народы крайнего севера чукчи, эскимосы, ненцы имеют в своем рационе до 60-80% насыщенных жиров вместо 5-10 % жиров, рекомендуемых среднему европейцу.

Эскимос может бежать за нартами в собачьей или оленьей упряжке в аэробном режиме 5-6 часов, напевая национальную песенку, полностью сжигая полученные в рационе жиры вдыхаемым кислородом. Народы севера практически не знают диабета 2-го типа и атеросклероза.

Не можем не согласиться с выводами доктора Хантера, что решающее значение в профилактике сахарного диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний имеют поддержание нормальной массы жировой ткани в рамках нормального веса тела, адекватная возрасту [физическая активность](#) , физиологический рацион питания.

Обвинения в диабетогенном действии сахарозы эвиденциально не обоснованы.