**ПОЧЕМУ СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?**

При употреблении в избыточном количестве сахар может отрицательно повлиять на ваше здоровье.

Тем не менее, некоторые источники сахара считаются более вредными, чем другие, а сладкие напитки являются худшими вариантами.

Это в первую очередь относится к сладким газированным напиткам, но также и к фруктовым сокам, кофе с высоким содержанием сахара и другим источникам жидкого сахара.

Вот 13 причин, по которым сладкие газированные напитки могут нанести вред вашему здоровью.

**1. Сладкие напитки не вызывают чувства сытости и тесно связаны с ожирением**

Наиболее распространенная форма добавленного сахара – сахароза или столовый сахар – снабжает организм человека большим количеством простого сахара фруктозы.

Фруктоза не снижает уровень гормона голода грелина и не стимулирует чувство сытости так же, как глюкоза – сахар, который образуется при переваривании крахмалистой пищи.

Таким образом, когда вы потребляете жидкую форму сахара, это обычно добавляет к общему уровню потребления калорий дополнительные калории, так как сладкие напитки не дают вам чувствовать себя сытыми.

В одном исследовании люди, которые пили сладкие газированные напитки в дополнение к своему обычному рациону питания, потребляли на 17% больше калорий, чем раньше.

Неудивительно, что исследования показывают, что люди, которые пьют подслащенные напитки, всегда набирают больше избыточного веса, чем люди, которые этого не делают .

В одном исследовании среди детей каждая ежедневная порция подслащенных напитков была связана с повышенным на 60% риском ожирения.

На самом деле, сладкие напитки являются одними из самых вредных продуктов в отношение набора избыточной массы тела в рационе питания современного человека.

**Вывод:**

Если вы пьете много сладких газированных напитков вы склонны потреблять больше калорий, поскольку жидкий сахар не вызывает чувства сытости. Подслащенные сахаром напитки связаны с ожирением.

**2. Большое количество сахара превращается в жир в вашей печени**

Столовый сахар (сахароза) и кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы состоят из двух молекул – глюкозы и фруктозы – в примерно равных количествах.

Глюкоза может метаболизироваться каждой клеткой вашего организма, тогда как [фруктоза](https://www.magicworld.su/o-vrednom/980-fruktoza-chto-eto-takoe-i-pochemu-ona-vredna-dlya-zdorovya.html) может метаболизироваться только одним органом – вашей печенью.

Потребление сладких напитков – самый простой и распространенный способ употребления чрезмерного количества фруктозы.

Когда вы потребляете слишком много, ваша печень перегружается и превращает фруктозу в жир.

Часть жира отправляется в виде триглицеридов в крови, а часть остается в вашей печени. Со временем это может способствовать развитию [неалкогольной жировой болезни печени](https://www.magicworld.su/bolezni/lechenie-boleznej/386-nealkogolnaya-zhirovaya-bolezn-pecheni-lechenie-naturalnymi-sredstvami.html).

**Вывод:**

Сахароза и кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы содержат около 50% фруктозы, которая может метаболизироваться только вашей печенью. Чрезмерное количество может привести к неалкогольной жировой болезни печени.

**3. Сахар резко увеличивает накопление жира в области живота**

Высокий уровень потребления сахара связан с увеличением массы тела.

В частности, фруктоза связана со значительным увеличением опасного жира в области живота и органов. Этот жир известен под названием висцеральный жир или жир на животе.

Избыточное количество жира на животе связано с повышенным риском развития [сахарного диабета 2 типа](https://www.magicworld.su/sakharnyj-diabet/879-sakharnyj-diabet-2-tipa-dieta-i-lechenie.html) и заболеваний сердца.

В одном 10-недельном исследовании 32 здоровых человека употребляли напитки, подслащенные либо фруктозой, либо глюкозой.

У тех, кто потреблял глюкозу, было увеличение жировой ткани под кожей – что не связано с метаболическим заболеванием – в то время как у тех, кто потреблял фруктозу, было заметно увеличение их живота.

**Вывод:**

Высокий уровень потребления фруктозы приводит к накоплению жира в области живота – опасного типа жира, связанного с нарушением обмена веществ.

**4. Сладкие газированные напитки могут вызвать резистентность к инсулину**

Гормон инсулин выводит глюкозу из крови в ваши клетки.

Но когда вы пьете сладкие газированные напитки, ваши клетки могут стать менее чувствительными или устойчивыми к воздействию инсулина.

Когда это происходит, ваша поджелудочная железа должна вырабатывать еще больше инсулина, чтобы удалить глюкозу из вашей крови – в результате чего уровень инсулина в крови увеличивается.

Это состояние известно под названием [резистентность к инсулину](https://www.magicworld.su/bolezni/o-boleznyakh/764-insulinorezistentnost-chto-eto-takoe-prichiny-simptomy-lechenie.html).

Резистентность к инсулину, вероятно, является причиной развития метаболического синдрома – состояния, предшествующего сахарному диабету 2 типа и заболеваниям сердца .

Исследования на животных показывают, что избыток фруктозы вызывает резистентность к инсулину и хронически повышенные уровни инсулина .

Одно исследование с участием здоровых молодых людей показало, что умеренный уровень потребления фруктозы повышает резистентность к инсулину в печени.

**Вывод:**

Чрезмерное потребление фруктозы может привести к инсулинорезистентности – основного отклонения при метаболическом синдроме.

**5. Сладкие напитки могут быть главной диетической причиной сахарного диабета 2 типа**

Сахарный диабет 2 типа является распространенным заболеванием, поражающим миллионы людей во всем мире.

Он характеризуется повышенным уровнем сахара в крови из-за инсулинорезистентности или дефицита.

Поскольку чрезмерный уровень потребления фруктозы может привести к резистентности к инсулину, неудивительно, что многочисленные исследования связывают потребление сладких газированных напитков с сахарным диабетом 2 типа.

На самом деле, употребление всего лишь 300 мл сладких газированных напитков в день последовательно связано с повышенным риском развития сахарного диабета 2 типа.

Недавнее исследование, в котором рассматривалась связь потребления сахара с развитием сахарного диабета в 175 странах, показало, что на каждые 150 калорий сахара в день – около 300 мл сладких газированных напитков – риск развития сахарного диабета 2 типа увеличивается на 1,1% .

Для сравнения: если все население США добавит в свой ежедневный рацион по 300 мл сладких газированных напитков, еще 3,6 миллиона человек могут заболеть сахарным диабетом 2 типа.

**Вывод:**

Огромное количество фактических данных связывает потребление сахара – особенно в виде сахаросодержащих напитков – с сахарным диабетом 2 типа.

**6. Сладкие газированные напитки не содержат необходимых питательных веществ – только сахар**

Сладкие газированные напитки практически не содержат необходимых питательных веществ – в них нет витаминов, минералов и клетчатки.

Их употребление ничего не добавляет в ваш рацион питания, кроме чрезмерного количества добавленного сахара и ненужных калорий.

**Вывод:**

Сладкие газированные напитки содержат мало или совсем не содержат необходимых питательных веществ, обеспечивая ваш организм только сахаром и калориями.

**7. Сахар может вызвать резистентность к лептину**

Лептин – это гормон, вырабатываемый жировыми клетками вашего организма. Он регулирует количество калорий, которые вы потребляете и сжигаете .

Уровень лептина изменяется в ответ на голод и ожирение, поэтому его часто называют гормоном сытости или голода.

В настоящее время считается, что устойчивость к действию этого гормона под названием [резистентность к лептину](https://www.magicworld.su/pokhudenie/1026-leptin-i-leptinovaya-rezistentnost.html), является одной из ведущих причин набора жировой массы тела у людей.

На самом деле, исследования на животных связывают потребление фруктозы с резистентностью к лептину.

В одном исследовании в связи с потреблением большого количества фруктозы крысы стали устойчивыми к лептину. Поразительно, когда они вернулись к рациону без сахара, резистентность к лептину исчезла.

Тем не менее необходимы исследования на людях.

**Вывод:**

Исследования на животных показывают, что рацион питания с высоким содержанием фруктозы может стимулировать резистентность к лептину. Устранение фруктозы из рациона может решить проблему.

**8. Сладкие газированные напитки могут вызывать привыкание**

Было выявлено, что сладкие газированные напитки могут вызывать привыкание.

У крыс избыточное потребление сахара приводило к выбросу дофамина в мозгу, вызывая чувство удовольствия .

Употребление сахара может приводить к схожим последствиям у некоторых людей, так как ваш мозг запрограммирован на поиск действий, высвобождающих дофамин.

Фактически, многочисленные исследования показывают, что сахар и обработанная нездоровая пища в целом влияют на ваш мозг как сильные наркотики.

У людей, предрасположенных к зависимости, сахар может вызвать пищевую зависимость.

Исследования на крысах показывают, что сахар может вызывать физическую зависимость.

**Вывод:**

Сладкие напитки оказывают мощное воздействие на систему вознаграждения вашего мозга, что может привести к зависимости.

**9. Сладкие газированные напитки могут увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний**

Потребление сахара долгое время было связано с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Хорошо известно, что подслащенные сахаром напитки увеличивают факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, включая высокий уровень сахара, триглицеридов и [небольших плотных частиц ЛПНП](https://www.magicworld.su/kholesterin/738-kholesterin-lpnp-povyshen-chto-eto-znachit.html) в крови.

Недавние исследования на людях отмечают сильную связь между потреблением сахара и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний во всех популяциях. Одно 20-летнее исследование с участием 40 000 мужчин показало, что те, кто пил 1 сладкий напиток (300 мл) в день, имели на 20% повышенный риск сердечного приступа (или чаще умирали от него) по сравнению с мужчинами, которые редко употребляли сладкие напитки.

**Вывод:**

Многочисленные исследования показали тесную связь между потреблением сладких газированных напитков и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**10. Сладкие газированные напитки повышают риск развития рака**

Рак имеет тенденцию идти рука об руку с другими хроническими заболеваниями, такими как ожирение, сахарный диабет 2 типа и болезни сердца.

По этой причине неудивительно, что их употребление часто связано с повышенным риском развития рака.

Одно исследование с участием более 60 000 взрослых людей выявило, что у тех, кто пил 2 или более сладких газированных напитка (600 мл или более) в неделю, риск развития рака поджелудочной железы был на 87% выше, чем у тех, кто не пил этих напитков.

Другое исследование рака поджелудочной железы обнаружило сильную связь у женщин, но не у мужчин.

Женщины в постменопаузе, которые пьют много сладких газированных напитков, также могут подвергаться большему риску рака эндометрия или рака внутренней оболочки матки.

Более того, потребление подслащенных напитков связано с рецидивом рака и смертью у пациентов с колоректальным раком.

**Вывод:**

Наблюдательные исследования показывают, что сладкие газированные напитки связаны с повышенным риском развития рака.

**11. Сахар и кислота в газированных напитках вредны для здоровья зубов**

Общеизвестный факт, что сладкие газированные напитки вредны для ваших зубов.

Газированные напитки содержат кислоту, такую как фосфорная кислота и углекислота.

Эти кислоты создают очень кислую среду во рту, что делает ваши зубы уязвимыми для кариеса.

В то время как кислоты в газированных напитках могут причинить вред сами по себе, именно комбинация с сахаром делает эти напитки особенно вредными.

Сахар обеспечивает организм легко усваиваемой энергией для вредных бактерий во рту. Это, в сочетании с кислотами, со временем наносит ущерб здоровью зубов.

**Вывод:**

Кислоты в сладких газированных напитках создают кислую среду во рту, а сахар питает вредные бактерии, которые там обитают. Это может иметь серьезные негативные последствия для здоровья зубов.

**12. Употребление сладких газированных напитков резко повышает риск подагры**

Подагра – это заболевание, характеризующееся воспалением и болью в суставах, особенно в больших пальцах ног.

Подагра обычно возникает, когда высокий уровень мочевой кислоты в крови кристаллизуется .

Фруктоза является основным углеводом, повышающим уровень мочевой кислоты.

Следовательно, многие крупные обсервационные исследования определили прочные связи между сахаросодержащими напитками и подагрой.

Более того, долгосрочные исследования связывают употребление сладких газированных напитков с 75% повышением риска развития подагры у женщин и почти на 50% повышенным риском у мужчин.

**Вывод:**

Люди, которые часто пьют сладкие газированные напитки, имеют повышенный риск развития подагры.

**13. Потребление сахара связано с повышенным риском развития деменции**

Деменция – это собирательный термин понижения функции мозга у пожилых людей. Наиболее распространенной формой является [болезнь Альцгеймера](https://www.magicworld.su/bolezni/o-boleznyakh/379-bolezn-altsgejmera-prichiny-simptomy-lechenie-stadii.html).

Исследования показывают, что любое постепенное повышение уровня сахара в крови тесно связано с повышенным риском развития деменции.

Другими словами, чем выше уровень сахара в крови, тем выше риск развития деменции.

Поскольку употребление подслащенных сахаром напитков приводит к резким всплескам уровня сахара в крови, имеет смысл, что они могут увеличить риск развития деменции.

Исследования на грызунах показывают, что большие дозы сладких напитков могут ухудшить память и способность принимать решения.

**Вывод:**

Некоторые исследования показывают, что высокий уровень сахара в крови повышает риск развития деменции.

**Подведем итог**

* Употребление большого количества подслащенных сахаром напитков, таких как сладкие газированные напитки, может иметь различные негативные последствия для вашего здоровья.
* Их употребление приводит к различным состояниям и заболеваниям от повышения вероятности разрушения зубов до более высокого риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и метаболических нарушений, таких как сахарный диабет 2 типа.
* Регулярное употребление сладких газированных напитков также является постоянным фактором риска увеличения массы тела и ожирения.
* Если вы хотите похудеть, избежать развития хронических заболеваний и жить дольше, подумайте об ограничении потребления сладких газированных напитков.

Источник: <https://www.magicworld.su/o-vrednom/979-pochemu-sladkie-gazirovannye-napitki-vredny-dlya-zdorovya.html>