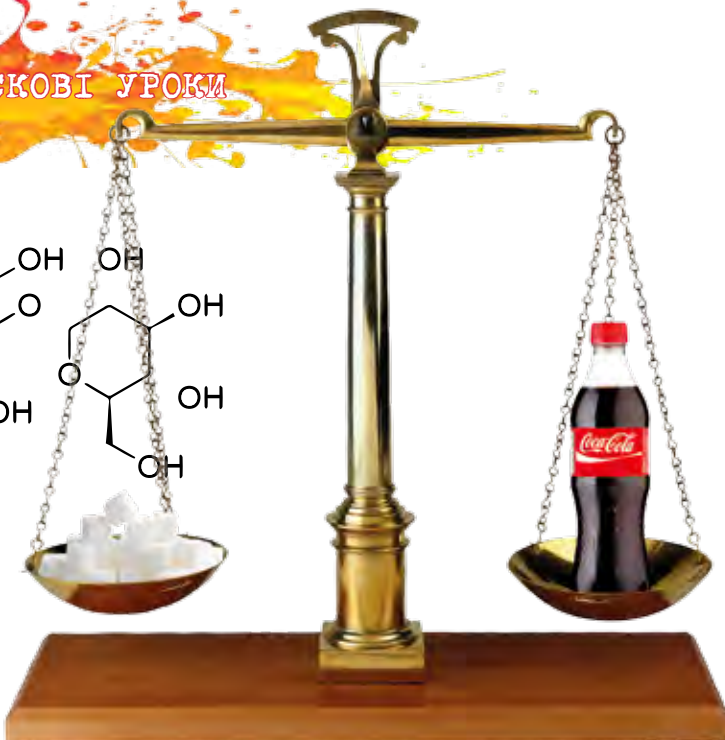
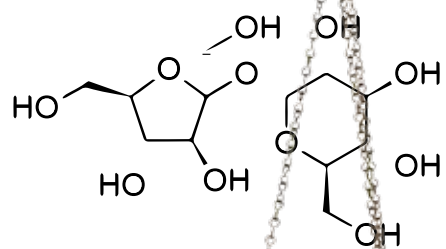




КАТЕРИНА НІКІШОВА

РОЗТЛЯДАЄТЬСЯ СПРАВА ПРО ЦУКОР

Підозрюваний: цукор
Досьє: (прізвисько Солодка Отрута).

- Наукова назва – сахароза.
- Хімічна формула – $C_{12}H_{22}O_{11}$.
- Належить до вуглеводів, які забезпечують організм енергією.
- Розкладається у травній системі до глюкози та фруктози.
- Міститься у цукровій тростині, цукрових буряках, у соках рослин (берези, клену) та плодах (у дині, моркві, винограді).
- Належить до продуктів першої необхідності. Всі інші речовини, які використовують для підсолоджування, є замінниками цукру.
- Різновиди: кристалічний, фруктовий, пекарський, ультрадрібний, грубий, рідкий, неочищений, з додаванням меляси, інвертований сироп, цукрова пудра.

ЗВИНУВАЧЕННЯ

Дієтологи закликають обмежити споживання цукру. Надмірне вживання цукру призводить до передчасного старіння та серцево-судинних захворювань, появи карієсу. Цукор знижує імунітет і спричиняє цукровий діабет.

ЗАХИСТ

Відразу наголосимо, що цукор є винуватцем виникнення цукрового діабету лише опосередковано. За надмірного споживання цукру і продуктів, які його містять, виникає ожиріння, яке є фактором ризику захворювання на цукровий діабет.

Так, найвагомішим чинником появи карієсу є зловживання сахарозою. Але вчені дійшли висновку, що карієс виникає з цілої низки різних причин.

Цукор є натуральним продуктом, який не містить жирів, добавок і консервантів. А в коричневому слабо очищеному цукрі є і мінерали, і вітаміни, і клітковина.

Цукор активізує кровообіг в головному і спинному мозку. Водночас допомагає налагодити роботу селезінки, а також підтримує бар'єрну функцію печінки проти токсичних речовин. Цукор зумовлює виділення серотоніну – так званого „гормону щастя“.



Люди навчилися робити твердий цукор приблизно тисячу років тому. Отримували його з цукрової тростини, батьківщиною якої є Індія, Китай та острови Океанії.

Наприкінці XVIII століття в Росії та Німеччині для отримання цукру почали використовувати цукровий буряк. Нині практично половина цукру, який вживають в усьому світі, виробляється саме з буряка.

Листя стевії солодше, ніж цукор, у 300 разів, олія з листя і квітів ліпії солодкої – ернандульцин – у 1000 разів, ягоди тоуматокуса даннелія завдяки речовині талін – у 2 000 разів.

У Західній Африці росте найсолодша рослина – чагарник кетемф. Вона містить речовину тоуматін, що солодша, ніж цукор, в 100 000 разів.

За статистикою, людина споживає 40–50 кг цукру на рік.

Колись цукор продавали не в крамницях, а в аптеках. Його зважували на аптечних вагах і продавали на грами.

Цукор використовують під час виготовлення чорнила і фарб для принтерів.



Прислів'я і приказки про цукор

- Добре слово краще за цукор і мед.
- Редьці до цукру нічого рівнятись.
- Приказка й притча – цукор до чаю.
- Як я здоров, то мені й хрін за цукор.
- Цукру хоч повен віз, а віз усе солоний.

Добова норма цукру для людини становить 30 г. За нестачі цукру в організмі людина відчуває втоми, нудоту і навіть сіпання пальців на руках – це стан гіпоглікемії. За наявності таких симптомів хворому призначають глюкозу. Глюкозу і багаті на неї продукти також використовують для лікувального харчування людей, що виконують роботи, пов'язані з великим нервовим і фізичним навантаженням.

Глюкоза вкрай важлива для живих організмів. Рослини запасують її у вигляді крохмалю, тварини – у вигляді глікогену, який здебільшого зосереджений у м'язах. Коли людина різко втрачає масу тіла, це може бути пов'язано з нестачею глюкози.

ВЕРДИКТ

Шкода і користь вживання цукру залежить від його кількості. Він може бути корисний в малих дозах за умов дотримання правильного раціону харчування і відповідного рівня фізичних навантажень. Водночас пам'ятай про калорійність цукру, уважно стеж за своїм харчуванням, щоб не стати жертвою Солодкої Отрути.

ЦУКОР ХОВАЄТЬСЯ В ТИХ ПРОДУКТАХ, В ЯКИХ ТИ НЕ ОЧІКУЄШ ЙОГО ЗНАЙТИ

