

## Прольем свет на фруктозу! Польза или вред?

Автор: Варвара  
20.11.2010 22:06

---

В последнее время люди стали уделять внимание своему здоровью. А здоровым быть невозможно без правильного питания. В погоне за стройностью, люди стараются изжить или заменить вредные продукты. Например, обычный сахар заменяют на различные сахарозаменители или фруктозу. И, оказывается, делают огромную ошибку. Прежде чем заменить тот или иной продукт, необходимо получить и проанализировать, как можно больше информации. Фруктоза гораздо сильнее способствует набору массы тела, нежели другие питательные вещества. Для усвоения фруктозы не требуется гормон инсулин, поэтому этот подсластитель используют в приготовлении пищи для людей, страдающих сахарным диабетом.

Все простые сахара - глюкоза, сахароза и фруктоза – способны превращаться в триглицериды – строительный материал для жира. При этом организм, однажды запустив этот процесс, будет только наращивать обороты, что грозит сбоем в обмене веществ и стремительным увеличением массы тела.

В отличие от обычного сахара фруктоза поступает в клетки напрямую, не проходя этапы расщепления. И поэтому она гораздо быстрее преобразовывается в жир. Ее использование оправдано лишь для людей, больных диабетом первого типа, когда поджелудочная железа не вырабатывает гормон инсулин. Инсулин является транспортным средством для глюкозы. Всем остальным заменять сахар фруктозой совершенно ни к чему.

Активно используя фруктозу, диетологи не защищают от диабета, а, наоборот, множат число больных этим недугом. Ведь поддавшись рекламным заверениям, многие люди в стремлении избежать диабета отдают предпочтение продуктам на фруктозе, запуская процесс ускоренного отложения жира. Но в результате стремительного увеличения массы тела уровень сахара в крови заметно повышается.

Желающим похудеть и страдающим диабетом второго типа переходить на фруктозу нет смысла. Фруктоза имеет такую же калорийность и также поднимает уровень сахара в крови. Нужно просто ограничить употребление богатых быстрыми углеводами продуктов.

По данным клиники эндокринологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, употребление фруктозы может даже привести не только к ожирению, но и в некоторых случаях к токсическому поражению печени.