



1. Сахар — лекарство от депрессии Ненадолго. стакан воды с тремя ложками сахара действительно может подарить анти депрессивный эффект, но только на короткое время — не более, чем полчаса. Затем наступает обратный процесс. Это связано с тем, что сахар уменьшает запасы организма витамином В1, который поддерживает бодрость мозга. Чем меньше этого витамина, тем больше вероятность сонливости, неврастении, депрессии, быстрой утомляемости, мышечной слабости.

2. В сахаре нет ничего полезного

Что касается чистого белого сахара, то да. Как и все рафинированные продукты. А вот его коричневый собрат содержит минералы (калий, натрий, кальций, фосфор, железо),

растительные волокна, которые полезны для здоровья.

3. Сахарозаменители менее вредны, чем сахар Скорее нет, чем да. В большинстве случаев основой сахарозаменителя выступает аспартам (не путайте с таблетками аспаркама) — генно-модифицированное вещество. Механизм его действия связан с увеличением чувствительности рецепторов к сладостям. И хотя он, в отличие от сахара, содержит минимум калорий, но имеет за спиной толстое досье документов, подтверждающих его вредность. Сторонники этого мнения опираются на исследования, доказывающие, что, во-первых, аспартам повышает аппетит (кому не знакомо ощущение, когда пьешь сладкий напиток и не можешь им напиться). Во-вторых, он, как и другие генно-модифицированные продукты, якобы обладает канцерогенными свойствами (это было доказано в экспериментах на крысах, у человека этот вред не доказан, но нет дыма без огня, как говорится). При температуре 30 С разрушается с образованием канцерогенов.

4. Шоколад вкусен, но вреден К радости поклонников этого лакомства, вред от него сильно преувеличен. Однако полезен не весь шоколад, а только горький. Благодаря входящим в его состав антиоксидантам (а именно — полифенолам), этот продукт защищает сосуды от разрушительного влияния свободных радикалов. Кроме того, флавоноиды, которые попадают в шоколад из какао, улучшают циркуляцию крови благодаря своей особенности разрушения тромбов в крови, которые становятся причинами сердечных приступов и других болезней, связанных с нарушением кровообращения. Остальные же виды шоколада — не более, чем источник калорий, лишенный витаминов, клетчатки и минеральных веществ. Правда, постоянно злоупотреблять коричневым лекарством не надо, т. к. это может повысить риск возникновения сахарного диабета, а в ближайшем перспективе из-за увеличения веса станет поводом к изменению гардероба. Безопасная доза шоколада — 25 г в день.

5. В шоколаде много кофеина На самом деле, в одной плитке шоколада кофеина содержится всего каких-то 30 мг. А вот в чашке кофе — целых 180 мг, а в чае и того больше. Так что, чтобы добиться такого же бодрящего эффекта, как от чашки кофе, надо слопать по меньшей мере 6 плиток шоколада.

6. Сладкое — самая калорийная часть пищи Нет. Самая калорийная часть рациона — жиры. При расщеплении 1 г углеводов образуется 4 калории, а от 1 г жиров — целых 9, да еще с хвостиком! Поэтому, если вы ставите себе цель похудеть, в первую очередь ограничьте в своем рационе жиры.

7. От сладкого возникают прыщи Нет. Проблема прыщей связана исключительно с проблемами эндокринной системы. Если надпочечники вырабатывают в женском организме повышенное количество андрогенов (мужских половых гормонов), то сальные железы начинают работать в усиленном режиме и резко нарушается углеводный обмен. Для того чтобы его восстановить, и нужно отказаться от сахара. Только по этой причине — а не потому, что сладкое вызывает угри. Правда, есть и исключение — это люди с индивидуальной непереносимостью шоколада. У них аллергия в виде прыщиков может возникнуть и без эндокринных проблем.

8. Полезнее вообще перестать есть сладкое Нет. Согласно нормам потребления продуктов, разработанным ВОЗ, соотношение белков, жиров и углеводов в рационе

должно быть как 1:1:4. И около 10% углеводов может поступать в виде сахара, меда. Т. е. человек все-таки должен есть сладкое, в том числе сахар, каждый день. Им он должен компенсировать около 10% суточных потребностей в энергии. Без вреда можно съесть около 70 г сахара в день. Т

эги:

[что](#)

,
[тем](#)

,
[чем](#)

,
[наступает](#)

,
[затем](#)

,
[сахар](#)

,
[связано](#)

,
[организма](#)

,
[запасы](#)

,
[уменьшает](#)

,
[витамином](#)

,
[слабости](#)

,
[обратный](#)

,
[чем](#)