Слишком большое количество сахара в рационе может привести к таким симптомам, как повышенный уровень холестерина, чрезмерная жажда, хроническая усталость, кариес и многое другое. Вот как понять, что вы едите его чересчур много.

**Адаптация вкусовых рецепторов**. Если вы часто едите добавленный сахар, то рецепторы адаптируются и продукты будут казаться вам не особо сладкими. В результате вам нужно будет получать всё больше и больше сахара, чтобы испытывать то же удовольствие от еды, что и раньше. Кроме того, по словам Анар Аллидины, магистра общественного здравоохранения, диетолога из Торонто, чем больше сахара вы едите, тем больше мозг настраивается на его ожидание. Со временем вам будет сложнее чувствовать себя счастливым без потребления сахара.

**Сладкие продукты в начале и конце дня**. Если вы просыпаетесь и сразу едите что-то сладкое или завершаете день такими продуктами, то вы можете потреблять слишком много сахара. Об этом говорит Лиза Эндрюс, магистр педагогических наук, сертифицированный диетолог, LD из Sound Bites Nutrition. Выпечка, кофейные напитки из магазина, пончики, спортивные напитки и другие популярные продукты для завтрака могут содержать большое количество сахара.

**Сильная жажда**. Она может указывать также на диабет 2 типа.

**Постоянная усталость, даже после сна**. Нехватка сна усиливает чувство голода и снижает чувство сытости.

**Повышение уровня холестерина**. Исследования показывают, что высокое потребление сахара связано с повышенным уровнем липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и общего холестерина.

Все права защищены

Photo: Design elements: Getty Images. EatingWell design

**Больше кариеса**. Об этом предупредила Карлетт Робертс, бакалавр наук, диетолог из Великобритании.

**Увеличение веса**. Высокое потребление добавленного сахара связано с набором веса.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***

Все права защищены