

Мозг и сердце в нашем организме взаимосвязаны. Слишком большое количество сахара может в долгосрочной перспективе вызвать ряд неблагоприятных для здоровья последствий.

**Развитие воспаления.** Согласно исследованиям, диета с большим количеством сахара – основная причина возникновения хронического воспаления. Хроническое воспаление, по словам Роксаны Эхсанни, магистра наук, сертифицированного диетолога, может привести к повреждению кровеносных сосудов и образованию бляшек, сужению или затвердению артерий. Всё это может увеличить шансы на возникновение инсульта. Кроме того, ещё одна научная работа показала, что повреждение органов по всему телу, связанное с воспалением, способно вызвать выброс вредных веществ, которые попадают в мозг, увеличивая риск инсульта и затрудняя восстановление после него. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует женщинам потреблять не более 6 чайных ложек сахара в день, а мужчинам – не более 9 чайных ложек.

**Повышение уровня сахара в крови.** При регулярном употреблении слишком большого количества сахара возникают большие колебания уровня глюкозы в крови. Они могут повредить кровеносные сосуды. Данные одного исследования демонстрируют, что на каждые 5% увеличения общего количества калорий, потребляемых человеком из добавленных сахаров, вероятность возникновения инсульта у него увеличивается на 10%. Наибольшее влияние на риск инсульта оказывают добавленные сахара из подслащённых напитков.

Диетологи предупредили, что сладкие продукты повышают риск возникновения инсульта



Getty Images. EatingWell design

**Насыщенные жиры.** Многие сладкие продукты (выпечка, печенье) содержат большое количество насыщенных жиров, повышающих уровень холестерина. При этом в них мало клетчатки, которая регулирует уровень сахара в крови.

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