

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 Эхсани, 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.