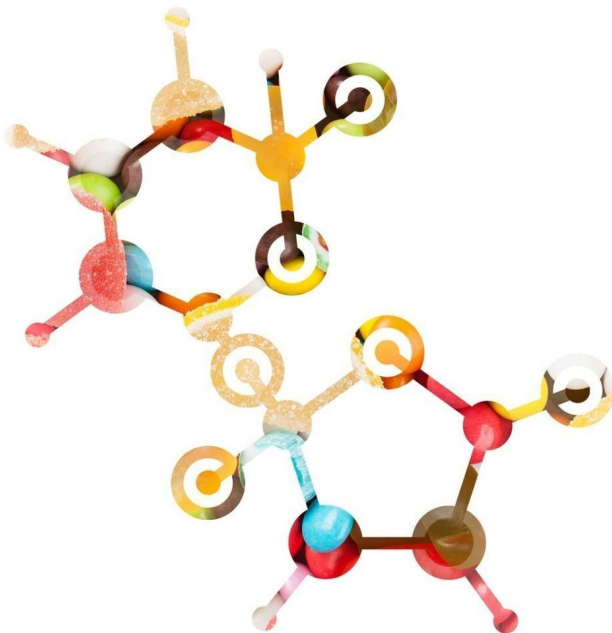


Сахароза



Березин Максим

Максим Березин

Сахароза

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42572342

ISBN 9785449677532

Аннотация

Сахароза занимает главенствующее положение среди простых углеводов, то есть, это самая распространенная пищевая добавка в те продукты, где это требуется. Моя основная научная деятельность направлена на изучение влияния простых углеводов на организм человека, особенно сахарозы. Имеются множество исследований, которые подтверждают 100% вред сахарозы в избытке, а где-то даже в нормальных количествах. Моя цель, это просветить вас в этой теме, чтобы бы вы могли выбрать правильное решение.

Содержание

Начало всего пути	5
Здоровье и сахар	7
Зубы	7
Введение	9
Основная часть	12
Вывод	15
Зависимость	16
Введение	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Сахароза

Максим Березин

© Максим Березин, 2020

ISBN 978-5-4496-7753-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Начало всего пути

Путь – направление или процесс перемещения, что же если я скажу, что все это одновременно представлено в книге? Есть направление в осознание истины, а есть процесс перемещения к этой ещё не достигнувшей истине. Так строится наука, задается направление, а потом сам процесс его достижения. Так и с сахарозой, есть путь в том, чтобы изучить его взаимодействие на организм и одновременно, это ещё не достигнуто.

Это книга научно-популярная, но у меня нет цели, чтобы выложить в эту книгу «голые» факты, не без никакого либо объяснения, ведь можно уместить все в одну строку: «не ешьте сладкое, будете не здоровы!». Но я хочу полностью вас посвятить в эту тему, чтобы вы стали просвещены в этом вопросе и могли без труда ответить на вопросы, к примеру: «а как сахароза влияет на зубы?».

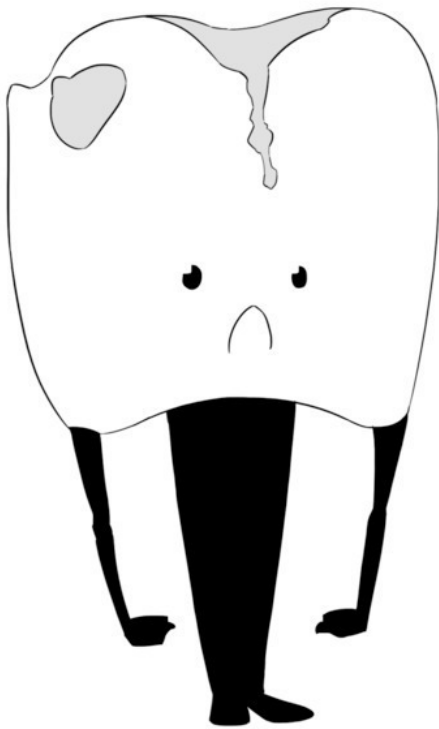
Сахароза занимает главенствующее положение среди простых углеводов, то есть, это самая распространенная пищевая добавка в те продукты, где это требуется. С момента бума сахарной промышленности, человечество столкнулось с такими проблемами, как: ожирение, которое уже носит пандемичный характер, диабет II типа, который тоже имеет пандемичный характер и атеросклероз соответственно. Эти три «подружки» около ходят сахара, то есть, он увеличива-

ет риск возникновения этих заболеваний, которые приносят огромные экономические ущербы, а самое важное – это отнимает и ухудшает качество жизни у людей. Я являюсь исследователем в области простых углеводов и по зову сердца, я решил написать эту книгу, надеясь, что её прочтает, как можно больше людей и я надеюсь вы задумаетесь об всей этой информации, которая будет представлена в этой книге. Ведь пока сам не побережешь здоровья – никто не побережёт.

Приступаем!

Здоровье и сахар

Зубы



*«Здоровые зубы – залог здоровья нации». Дентилюкс,
Г.М.Флейшер*

Сальные железы – железы наружной секреции (выделяют свой секрет в окружающую среду), располагаются они по всей коже, где-то их может быть больше, к примеру, на лице. Они выделяют жировой секрет (сало), который увлажняет нашу кожу, поддерживает микрофлору кожи и является фактором, который мешает патогенной микрофлоре ужиться на коже и другие многочисленные свойства. Перейдем к нашему вопросу, а тут сахар чем провинился?

На сегодняшний день, половина человечества, так или иначе, имела самое распространенное заболевание в дерматологии – акне*. Она имеет различный патогенез, как и причины её возникновения. Усуглябляющими факторами является: неправильный образ жизни, диета, самолечение, наследственные факторы, тип кожи и т. д. И однозначно можно подчеркнуть, что чрезмерное употребление сахара, отрицательно влияет на это заболевание.

Введение

Современный мир тонет в изобилии еды, а особенно сладкого. Проверьте сами, сходите в ближайший супермаркет и посмотрите, сколько сладостей, а круп то? Ну десятков на пальцах наберется.... Хочу с вами договориться, что в каждом введении мы обсудим основные положения, то есть, теория, а потом из теории мы будем уже делать обобщение, а потом вывод. Ну что же, начнём наше приключение.

Зубы являются частью пищеварительной системы, они механически её измельчают, пережёвывают, в итоге у нас получается пищевой комок, который без труда проходит через пищевод. Зубы имеют относительно простое строение, но мы внимательно остановимся на эмали и дентине.

Эмаль – это внешняя защитная оболочка, которая состоит на 97% из неорганических веществ, чуть ли не единственное костное образование, содержащее такой процент неорганики. Главным образом это неорганика представлена солями гидроксиапатита, сложное название, не так ли? Проще говоря, это кальций в большом количестве в связки с другими атомами.

Такая защита должна сохраняться приблизительно до 40 лет. Она истончается из-за пережевывания еды, но в современном мире она дает сбой уже к 8 лет! Если брать во внимание только постоянные зубы.

Все это связано с простыми углеводами, которые попадая в ротовую полость уже расщепляются под действием ферментов*. А это уже конечные продукты (глюкоза), которые хорошо усваиваются бактериями. Следовательно, они начинают активно потреблять глюкозу, выделяя молочную кислоту*, как конечный продукт, которая отрицательно воздействует на эмаль зуба. Но скорее всего вы зададитесь вопросом, получается молочная кислота вредная? Не совсем так, видите ли в ротовой полости у нас слабощелочная или нейтральная среда, а при выработке молочной кислоты и отло-

жения зубного налёта, то среда становится слабокислой или кислой, что плохо сказывается на зубах.

Вот сам процесс на пальцах: молочная кислота увеличивается – увеличивается концентрация H^+ ионов – среда слабокислая – среда кислая.

Объяснение: H^+ ионы, обуславливают кислую среду, OH^- щелочную. OH^- – это гидроксид, который содержится в щелочах, к примеру, $NaOH$, в простонародии сода.

Когда эмали практически не становится, то инфекция переходит на дентин.

Дентин – второй слой обороны от внешних факторов, самый твердый элемент после эмали, разумеется. Если и он пробит, то инфекция получает доступ к пульпе. Пульпа – содержит сосуды и нервы по ним инфекция может попасть в кровоток.

* Ферменты – являются белками, которые катализируют реакцию, то есть, ускоряют её в 100 и даже в 1000 раз, без них, некоторые реакции были бы невозможными, как и само существование живого организма.

* Молочная кислота – является регулятором кислотности, добавляется в ряд молочных продуктов: йогурты, сметаны, твороги и т. д. Выделение её бактериями, обусловлено тем, что она является конечным продуктом глюкозы при анаэробном гликолизе, то есть, бескислородным образованием энергии. Что интересно, наши мышцы тоже его

выделяют, когда они переходят на анаэробный гликолиз при нехватке кислорода (появляется одышка), отсюда и появляются боли в мышцах.

Есть ли возможность проверить все эти процессы в домашних условиях? Такая возможность есть, нужно лишь взять уксусный раствор и прилить его в любую стеклянную тару и поместить туда яйцо, и скорлупа через продолжительное время просто растворится, это моделирование процесса происходящего с нашей эмалью, как и скорлупа, состоит из кальция, так и эмаль. Можно такой опыт проделать на выпавшем молочном зубе.

Основная часть

В современном мире возросло количество алиментарных заболеваний. Такие как: переедание, недоедание, различные расстройства питания и неполноценность рациона, все это ведет к алиментарным нарушениям. Избыточное потребление сладкого, можно отнести к алиментарным нарушениям* питания.

Избыточное потребление сладкого, по сути, разрушают наши зубы, вследствие чего, они опадают или в них возникают различные стоматологические заболевания, к примеру, пульпит, что требует оперативного вмешательства, как и при большинстве других заболеваний зубов. Из-за нехватки зубов, вследствие их удаления, может привести к мало-

му стимулированию желудка к выработке желудочного сока, еда плохо переваривается, она начинает механически раздражать кишечник, отсюда возникают различные заболевания желудочно-кишечного тракта. Все это к тому, что всё между собою взаимосвязано. Опасно и поражение зуба, ведь это может привести к бактериемии, абсцессу и многим другим осложнениям*.

Кол-во стоматологий, как платных, так и бюджетных в нашей стране растёт*. Золотое правило маркетинга: «спрос порождает предложение», одно дело это хорошо, что появляются стоматологии, граждане могут получить быструю и эффективную помощь, но и это пугает, ведь это говорит о том, что огромное кол-во людей имеют проблемы с зубами.

* Алиментарные нарушения – от лат. *Alimentarius* – связанный с питанием.

* Бактеремия – это путешествие бактерий по кровотоку, пока они не найдут себе нишу, где начнут размножаться, абсцесс – гнойно-некротическая не анатомическая полость.

* Гингивит – от лат. *Gingiva* – десна.

* Рост стоматологий, на примере США. Каждый год прирост рынка составляет 1,4%. На сегодняшний день в США 179735 стоматологий.

Ведь даже у детей 3—6 лет, уже возникает кариес! Конечно молочных зубов, но это не умоляет этого факта! Видите ли, в будущем на это может сказаться, откуда знать, как

инфекция себя проявит? Может, она перетечёт в хронический процесс, и не будет донимать до вступления во взрослую жизнь, а потом как рванёт, что уже начнется гингивит*. Да и из выше сказанных условий уже в подростковом возрасте могут начаться проблемы с ЖКТ.

Кариес является самым распространенным стоматологическим заболеванием, и он положительно коррелирует с повышением потребления сахара во всем мире и его распространенности. Единственное решение, по уменьшению кариеса в раннем возрасте, служит ограничение сладкого и для подобающего примера, родителям придется тоже полностью от него отказаться, по одной уже этой причине стоит отказаться от избыточного потребления сахара в своем рационе, а это только начало его вредного влияния на организм.

Многие чистят зубы, вот только это тоже истончает эмаль, легче чистить раз в день и сократить потребление сахара, вы заметите, как одного раза вам хватит и не будет никаких налётов. Хотелось бы ещё рассказать про выбор пасты, многие рекомендуют фтор* содержащие пасты, это оправданно, либо они создают защиту от кислой среды, но лишь временно, и конечно же обязательно нужно брать пасты с кальцием. Потребление кальция во внутрь бесполезно, эмаль не имеет кровеносных сосудов, она сообщается с внешней средой, отсюда и вывод, что нужно пользоваться кальций содержащими пастами.

Вывод

Простые углеводы отрицательно влияют на зубы, практически большинство случаев кариеса связаны из-за переедания сладкого и отсутствием гигиены рта.

Стоит ограничить сладкое для детей, чтобы в будущем это не вылилось проблемы со зубами. В осознанном возрасте человек выберет для себя, какой диеты ему придерживаться.

Паста должна иметь кальций и фтор, пока доступных вариантов нет.

* В одном из крупных исследований, было подтверждено, что пасты с фтором уменьшают риск кариеса. Проблема лишь в том, что не хватает исследований людей, которые чистили без фтор содержащих паст.

Зависимость



Введение

Эту историю нам рассказали во время «профилактических» разговоров о вреде алкоголя и курения, но в память вбилося надолго. Мужчина, посещающий наркологический центр смог отказаться от потребления алкоголя на целых 20 лет! Но через 20 лет он решил немного выпить, так сказать, встряхнуть стариной, ожидая того, что та зависимость отпала у него и что же с ним стало? Погиб человек в свои, если не ошибаюсь 63 года, а умер он от передозировки алкоголя, не выдержала его печень... Язык – мышца, которая участвует в пережевывание еды и её эвакуации в пищевод. Язык имеет области, где больше различается определенный вкус, к примеру, кончиком языка – сладкое, отсюда и её вторая функция, называемой вкусовой. На языке имеются особые вкусовые почки, где имеется небольшое углубление, в котором сконцентрированы вкусовые рецепторы. Молекулы, попадая в это углубление, активируют рецепторы, которые образуют энергию, она передается по нервным путям в мозговой ствол. В результате, человек ощущает вкус, если же вы потребляете сахарозу, то подключается ещё и так называемая «система вознаграждения», характеризующаяся повышением уровня дофамина, что воспринимается, как приятное, облегчающее, радостное. Человек невольно захочет получить снова такие ощущения и вторая конфета

уже окажется во рту, дав снова всплеск дофамина. Вследствие этого идёт привыкание к сладостям, а может к одной конкретной сладости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.