

Почему необходимо контролировать содержание сахара в крови

Если за один прием съесть 100–150 г сахара, то его количество в крови резко увеличится и возникнет гипергликемия, которая вызывает патологическую реакцию со стороны некоторых органов: поджелудочной железы, почек. Важная роль в регулировании сахара в крови принадлежит гормону поджелудочной железы — инсулину. Недостаточное образование инсулина вызывает тяжелое заболевание — **сахарный диабет**. При диабете резко нарушается способность организма использовать углеводы. Скорость сжигания глюкозы снижается, поэтому повышается содержание глюкозы в крови, и значительное количество сахара выделяется с мочой.

При расчете уровня потребления сахара учитывается не только тот сахар, который вы добавляете в чай или кофе, но и глюкоза, и фруктоза, содержащиеся во фруктах, меде, сиропах и варенье. Содержится сахар и в продуктах, которые мы не относим к сладким. Например, одна столовая ложка кетчупа содержит около 4 граммов (одну чайную ложку) сахара, а в одной банке сладкой газировки содержится до 40 граммов (примерно 10 чайных ложек) сахара.

Если вас беспокоит уровень сахара в крови или вы не можете отказаться от сладкого, то обратитесь к врачу **эндокринологу**.



ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО КОНТРОЛИРОВАТЬ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В КРОВИ?

