

Сахароза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела.

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат Це хімічна сполука, що відповідає формулі $C_{12}H_{22}O_{11}$ і являє собою природний дисахарид, що складається з глюкози та фруктози. У просторіччі сахарозу зазвичай називається цукром. Як правило, сахароза виготовляється з цукрових буряків, або з цукрової тростини. Також вона виготовляється із соку канадського цукрового клена або із соку кокосової пальми. При цьому її назва відповідає типу сировини, з якої була виготовлена: тростинний цукор, кленовий цукор, буряковий. Сахароза добре розчинна у воді і нерозчинна у спирті.

Ключові слова: Сахароза, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Продукти багаті на цукрозу:

- Цукор-рафінад
- Мед бджолиний [1]
- Мармелад
- Пряники
- Фініки [2]
- Соломка солодка
- Пастила яблучна
- Чорнослив
- Ізюм (кишміш)
- Хурма [3]
- Інжир в'ялений
- Виноград [4]
- Гранати [5]
- Мушмула
- Ірга

Добова потреба в цукрозі

Добова маса сахарози не повинна перевищувати 1/10 всіх кілокалорій, що надходять. У середньому це становить близько 60-80 грамів на добу. Ця кількість енергії витрачається на життєзабезпечення нервових клітин, поперечно-смугастої мускулатури, а також на підтримку формених елементів крові.

Потреба цукрози зростає:

- Якщо людина займається активною мозковою діяльністю. При цьому енергія, що виділяється, витрачається на забезпечення нормального проходження сигналу по ланцюгу аксон-дендрит.
- Якщо організм піддався впливу токсичних речовин (у даному випадку сахароза надає бар'єрну функцію, захищаючи печінку парними сірчаними і глюкуроновими кислотами, що утворюються).

Потреба в сахарозі знижується:

- Якщо спостерігається схильність до діабетичних проявів, а також виявлено цукровий діабет. У цьому випадку цукор потрібно замінити такими аналогами, як маніт, ксиліт та сорбіт.
- Надмірна вага та ожиріння [6] також є протипоказанням до захоплення цукром і цукрозмішувальними продуктами, оскільки невитрачений цукор може перетворюватися на жирові відкладення.

Засвоюваність сахарози

В організмі сахароза розпадається на глюкозу та фруктозу, яка у свою чергу також перетворюється на глюкозу. Незважаючи на те, що сахароза є хімічно інертною речовиною, вона здатна активізувати розумову діяльність мозку. При цьому важливим плюсом у її вживанні є той факт, що вона засвоюється організмом тільки на 20%. Інші 80% залишають організм практично у незміненому вигляді. Завдяки цій властивості сахарози, вона рідше призводить до цукрового діабету, ніж глюкоза та фруктоза, що вживаються у чистому вигляді.

Корисні властивості сахарози та її вплив на організм

Сахароза забезпечує наш організм необхідною йому енергією. Захищає печінку від токсичних речовин, активізує мозкову діяльність. Саме тому сахароза є одним із найважливіших речовин, що містяться в продуктах харчування.

Ознаки нестачі сахарози в організмі

Якщо Вас переслідує апатія, депресія [7], дратівливість; спостерігається нестача сил та енергії, це може бути першим сигналом нестачі в організмі цукру. Якщо найближчим часом не нормалізувати вживання цукрози, стан може погіршитися. До наявних симптомів можуть підключитись такі неприємні для будь-якої людини проблеми, як підвищена втрата волосся, а також загальне нервово виснаження.

Ознаки надлишку сахарози в організмі

- Надмірна повнота. Якщо людина вживає надмірну кількість цукру, сахароза зазвичай перетворюється на жирову тканину. Тіло стає пухким, опасистим, а також виникають ознаки апатії.
- Карієс. Справа в тому, що сахароза є гарним живильним середовищем для різного виду бактерій. А вони, у процесі своєї життєдіяльності, виділяють кислоту, яка і руйнує емаль і дентин зуба.

- Пародонтоз та інші запальні захворювання ротової порожнини. Дані патології також викликаються великою кількістю шкідливих бактерій у ротовій порожнині, що розмножуються під впливом цукру.
- Кандидоз та свербіж статевих органів. Причина все та ж.
- Існує ризик розвитку діабету. Різкі коливання ваги, спрага, втома, підвищене сечовипускання, свербіж тіла, ранки, що погано гояться, розпливчасте зір - це привід якомога швидше здатися ендокринологу.

Сахароза та здоров'я

Для того щоб наш організм залишався постійно в тонусі, а процеси, що відбуваються в ньому, не завдавали нам неприємностей, необхідно налагодити режим вживання солодоців. Завдяки цьому організм зможе отримувати достатню кількість енергії, але при цьому не буде наражатися на ризик, пов'язаний з надлишком солодоців.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
2. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Фініки (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. Di?spyros). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
5. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
6. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
7. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46

[HTML версія статті](#)

Отримано 05.06.2019

Sucrose - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. It is a chemical compound with the formula C₁₂H₂₂O₁₁ and is a naturally occurring disaccharide consisting of glucose and fructose. In layman's terms, sucrose is commonly referred to as sugar. Typically, sucrose is made from either sugar beets or sugar cane. It is also made from the sap of the Canadian sugar maple tree or from the sap of the coconut palm. Thus its name corresponds to the

type of raw material from which it was produced: cane sugar, maple sugar, beet sugar. Sucrose is well soluble in water and insoluble in alcohol.