Фруктоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники.

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Лето. Солнечная пора, когда поспевают такие душистые и ароматные фрукты, ягоды, роятся пчелы, собирая нектар и пыльцу. Мед, яблоки, виноград, пыльца цветов и некоторые корнеплоды содержат в своем составе, кроме многочисленных витаминов и минералов, такой важный компонент питания как фруктоза.

Ключевые слова: Фруктоза, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты богатые фруктозой:

- Кукурузный сироп
- Сахар-рафинад
- Агава сухая
- Мед пчелиный [1]
- Изюм
- Инжир
- Шоколад
- Курага
- Кетчуп
- Черника
- Виноград [2]
- Яблоки [3]
- Бананы [4]
- Груши [5]
- Персики [6]

Общая характеристика фруктозы

Фруктоза, или *плодовый сахар*, чаще всего содержится в сладких растениях и продуктах. С химической точки зрения, фруктоза является моносахаридом, входящим в состав сахарозы. Фруктоза в 1.5 раза слаще сахара и в 3 раза по сладости превосходит глюкозу! Она относится к группе легкоусваиваемых углеводов, хотя ее гликемический индекс (скорость усвоения организмом) значительно ниже, чем у глюкозы.

Искусственным путем фруктозу производят из сахарной свеклы [7] и кукурузы [8].

Наиболее развито ее производство в США и Китае. Используется, как сахарозаменитель в продуктах, предназначенных для больных сахарным диабетом. Здоровым людям использовать

ее в концентрированном виде не рекомендуется, так как фруктоза имеет ряд особенностей, которые вызывают настороженность у диетологов.

Сейчас проводятся исследования, направленные на изучение ее особенностей и тестирование ее способности увеличивать количество жировых клеток в организме.

Суточная потребность во фруктозе

В этом вопросе медики не единогласны. Называются цифры от 30 до 50 граммов в день. Причем 50 граммов в день обычно назначаются диабетикам, которым рекомендуется ограничить или совсем исключить из употребления сахар.

Потребность во фруктозе возрастает:

Активная умственная и физическая деятельность, связанная с большими энергозатратами, требует восполнения энергии. А фруктоза, содержащаяся в меде и растительных продуктах способна снять усталость и дать организму новые силы и энергию.

Потребность во фруктозе снижается:

- избыточная масса тела является абсолютным противовопоказанием к увлечению сладкими продуктами;
- отдых и низкоэнергетичные (малозатратные) виды деятельности;
- вечернее и ночное время суток.

Усваиваемость фруктозы

Фруктоза усваивается организмом с помощью клеток печени, которые ее преобразовывают в жирные кислоты. В отличие от сахарозы и глюкозы, фруктоза усваивается организмом без помощи инсулина, потому используется диабетиками и рекомендуется в составе продуктов, необходимых для здорового питания.

Полезные свойства фруктозы и ее влияние на организм

Фруктоза тонизирует организм, блокирует возникновение кариеса, обеспечивает энергичность и стимулирует мозговую активность. При этом она медленнее глюкозы усваивается организмом и не повышает уровень сахара в крови, что благоприятно сказывается на состоянии здоровья эндокринной системы.

Взаимодействие с эссенциальными элементами

Фруктоза растворима в воде. Также она взаимодействует с некоторыми сахарами, жирными и фруктовыми кислотами.

Признаки нехватки фруктозы в организме

Апатия, раздражительность, депрессия [9] и упадок сил без видимых на то причин могут быть свидетельством нехватки сладостей в рационе питания. Более тяжелая форма недостатка в организме фруктозы и глюкозы – нервное истощение.

Признаки избытка фруктозы в организме

- Лишний вес. [10] Как было сказано ранее, большее количество фруктозы перерабатывается печенью в жирные кислоты, а, следовательно, может быть отложено «про запас».
- Повышенный аппетит. Предполагают, что фруктоза подавляет гормон лептин, управляющий нашим аппетитом, и в головной мозг не поступает сигнал о насыщении.

Факторы, влияющие на содержание фруктозы в организме

Фруктоза организмом не вырабатывается, и поступает туда вместе с пищей. Кроме фруктозы, поступившей непосредственно из натуральных продуктов ее содержащих, она может поступить в организм с помощью сахарозы, которая при усвоении в организме распадается на фруктозу и глюкозу. А также и в рафинированном виде в составе заморских сиропов (из агавы и кукурузы), в различных напитках, некоторых сладостях, детском питании и соках.

Фруктоза для красоты и здоровья

Мнение медиков о полезности фруктозы несколько неоднозначно. Одни считают, что фруктоза очень полезна, так как она препятствует развитию кариеса и зубного налета, не нагружает поджелудочную железу и к тому же намного слаще сахара. Другие утверждают, что она способствует ожирению и вызывает развитие подагры. Но все медики единодушны в одном: фруктоза, содержащаяся в различных фруктах и овощах, и употребляемая в нормальных для человека количествах не может принести организму ничего, кроме пользы. В основном, дискуссии ведутся о влиянии на организм рафинированной фруктозы, которой особенно увлеклись некоторые высокоразвитые страны.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии,* (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
2. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового питания и диетологии,* (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки–польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии, 3*(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
4. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии, 3*(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Pýrus). *Журнал здорового питания и диетологии, 3*(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Персик (лат. Persicus). *Журнал здорового питания и диетологии,* (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового питания и диетологии, 2*(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового питания и диетологии, 3*(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46

9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19

HTML версия статьи

Получено 06.06.2019

Fructose - 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Summer. It is a sunny season, when such fragrant and aromatic fruits and berries are ripe, and bees swarm, collecting nectar and pollen. Honey, apples, grapes, flower pollen and some root crops contain, in addition to numerous vitamins and minerals, such an important nutritional component as fructose.