

Фруктоза – 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 Літо. Сонячна пора, коли встигають такі запашні та ароматні фрукти, ягоди, рояться бджоли, збираючи нектар та пилок. Мед, яблука, виноград, пилок квітів та деякі коренеплоди містять у своєму складі, окрім численних вітамінів та мінералів, такий важливий компонент харчування як фруктоза.

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

Продукти багаті на фруктозу:

- Кукурудзяний сироп
- Цукор-рафінад
- Агава суха
- Мед бджолиний [1]
- Родзинки
- Інжир
- Шоколад
- Курага
- Кетчуп
- Чорниця
- Виноград [2]
- Яблука [3]
- Банани [4]
- Груші [5]
- Персики [6]

Загальна характеристика фруктози

Фруктоза, або *плодовий цукор*, найчастіше міститься в солодких рослинах та продуктах. З хімічної точки зору фруктоза є моносахаридом, що входить до складу сахарози. Фруктоза в 1.5 рази солодша за цукор і в 3 рази по солодощі перевершує глюкозу! Вона відноситься до групи легкозасвоюваних вуглеводів, хоча її глікемічний індекс (швидкість засвоєння організмом) значно нижчий, ніж у глюкози.

Штучним шляхом фруктозу виробляють із цукрових буряків [7] та кукурудзи [8].

Найбільш розвинене її виробництво у США та Китаї. Використовується як цукрозамінник у продуктах, призначених для хворих на цукровий діабет. Здоровим людям використовувати її в

концентрованому вигляді не рекомендується, тому що фруктоза має низку особливостей, які викликають настороженість у дієтологів.

Наразі проводяться дослідження, спрямовані на вивчення її особливостей та тестування її здатності збільшувати кількість жирових клітин в організмі.

Добова потреба у фруктозі

У цьому питанні медики не однозначні. Називаються цифри від 30 до 50 г на день. Причому 50 г на день зазвичай призначаються діабетикам, яким рекомендується обмежити або зовсім виключити з вживання цукор.

Потреба у фруктозі зростає:

Активна розумова та фізична діяльність, пов'язана з великими енерговитратами, потребує поповнення енергії. А фруктоза, що міститься в меді та рослинних продуктах, здатна зняти втому і дати організму нові сили та енергію.

Потреба у фруктозі знижується:

- надлишкова маса тіла є абсолютним протипоказанням до захоплення солодкими продуктами;
- відпочинок та низькоенергетичні (маловитратні) види діяльності;
- вечірній та нічний час доби.

Засвоюваність фруктози

Фруктоза засвоюється організмом за допомогою клітин печінки, які її перетворюють на жирні кислоти. На відміну від сахарози та глюкози, фруктоза засвоюється організмом без допомоги інсуліну, тому використовується діабетиками та рекомендується у складі продуктів, необхідних для здорового харчування.

Корисні властивості фруктози та її вплив на організм

Фруктоза тонізує організм, блокує виникнення карієсу, забезпечує енергійність та стимулює мозкову активність. При цьому вона повільніше засвоюється за глюкозу організмом і не підвищує рівень цукру в крові, що сприятливо позначається на стані здоров'я ендокринної системи.

Взаємодія з есенціальними елементами

Фруктоза розчинна у воді. Також вона взаємодіє з деякими цукрами, жирними та фруктовими кислотами.

Ознаки нестачі фруктози в організмі

Апатія, дратівливість, депресія [9] та занепад сил без видимих на те причин можуть бути свідченням нестачі солодоців у раціоні харчування. Більш важка форма нестачі в організмі фруктози та глюкози – нервово виснаження.

Ознаки надлишку фруктози в організмі

- Зайва вага. [10] Як було сказано раніше, більша кількість фруктози переробляється печінкою в жирні кислоти, а, отже, може бути відкладено «про запас».
- Підвищений апетит. Припускають, що фруктоза пригнічує гормон лептин, який керує нашим апетитом, і в головний мозок не надходить сигнал про насичення.

Чинники, що впливають вміст фруктози в організмі

Фруктоза організмом не виробляється, і надходить туди разом із їжею. Крім фруктози, що надійшла безпосередньо з натуральних продуктів, що її містять, вона може вступити в організм за допомогою сахарози, яка при засвоєнні в організмі розпадається на фруктозу і глюкозу. А також і в рафінованому вигляді у складі заморських сиропів (з агави та кукурудзи), у різних напоях, деяких солодощах, дитячому харчуванні та соках.

Фруктоза для краси та здоров'я

Думка медиків про корисність фруктози дещо неоднозначна. Одні вважають, що фруктоза дуже корисна, оскільки вона перешкоджає розвитку карієсу та зубного нальоту, не навантажує підшлункову залозу і до того ж набагато солодша за цукор. Інші стверджують, що вона сприяє ожирінню та викликає розвиток подагри. Але всі медики однакові в одному: фруктоза, що міститься в різних фруктах та овочах, і вживана в нормальних для людини кількостях не може принести організму нічого, крім користі. В основному дискусії ведуться про вплив на організм рафінованої фруктози, якою особливо захопилися деякі високорозвинені країни.

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. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
4. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
5. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
6. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
7. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
9. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46

10. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.