

# Вредны ли сладости?

Ученые не так давно выяснили, что сладости при неумеренном употреблении способны вызвать рак кишечника. Так происходит из-за усиленной выработки ферментов поджелудочной железы. Сахар приглушает иммунитет и служит питательной средой для грибков, бактерий. Особенно неприятно это может быть для женщин – такое неудобство, как молочница, на этом фоне может развиваться совершенно неожиданно. В любом случае к питанию любителей сладкого надо относиться внимательнее.

Сладости – это углеводы, а углеводы – это глюкоза. Если употреблять сладкое в больших количествах, неиспользованной глюкозы становится очень много, организм не успевает ее перерабатывать. Постепенно глюкоза трансформируется в жиры, и они начинают накапливаться в печени, сердце, подкожной клетчатке. В итоге глюкозы становится много, и она начинает создавать нагрузку на поджелудочную железу. Это может нарушить кислотность и флору полости рта, что становится причиной кариеса, и даже привести к сахарному диабету.

