

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЛАДКОЙ ПИЩИ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



Студентка 2 курса ЛД ОСПО СГМУ : Равлусевич Любовь Александровна  
Научный руководитель, преподаватель ОСПО СГМУ: Власова Юлианна Геннадьевна

# Цель работы:

- Изучение возникновения пищевой зависимости, в частности сахарной



# Задачи работы:

- ✓ Провести анализ научной, медицинской, специальной литературы по теме исследования.
- ✓ Оценить вред от употребления рафинированного сахара.
- ✓ Выявить влияние стресса на возникновение сахарной зависимости у студентов.
- ✓ Определить отношение к сладостям и сравнить типы мотиваций изменения пищевых привычек у разных возрастных групп.
- ✓ Подготовить анкеты и провести исследование в соответствии с целью работы.
- ✓ Получить, обработать и проанализировать результаты исследования.
- ✓ Разработать алгоритм избавления от сахарной зависимости.

# Введение

- Ученые бьют тревогу, мир может поглотить новая эпидемия – сахарная зависимость. Если текущая тенденция продолжится, то к 2050 году - одна третья часть населения земного шара, будет страдать диабетом.



- ✓ Сахар – это общий термин, используемый для описания целого класса молекул под названием углеводы. Его можно найти во многих продуктах и напитках. Достаточно посмотреть на этикетки сладостей, которые мы покупаем: Глюкоза, Фруктоза, Мальтоза, Сахароза, Лактоза, Декстроза и Крахмал – все это разные виды сахара, не говоря уже о кукурузном сиропе, фруктовом соке, необработанном сахаре и меде.



- ✓ Сахар не содержит протеинов, минералов, витаминов и клетчатки.
- ✓ Более чем на 99 % представляет чистый простой углевод.
- ✓ Специалисты считают, что сахар – это узаконенный наркотик.



- ✓ «Райское наслаждение».
- ✓ Сегодня рафинированный сахар содержится в 80% продаваемых продуктах, причем объем ингредиента постоянно увеличивается.







# КОМУ СКОЛЬКО САХАРА МОЖНО

**Дети 4-8 лет**

**30-35** г (лучше **15-18** г)

**Женщины**

**50** г (лучше **25** г)

**Мужчины**

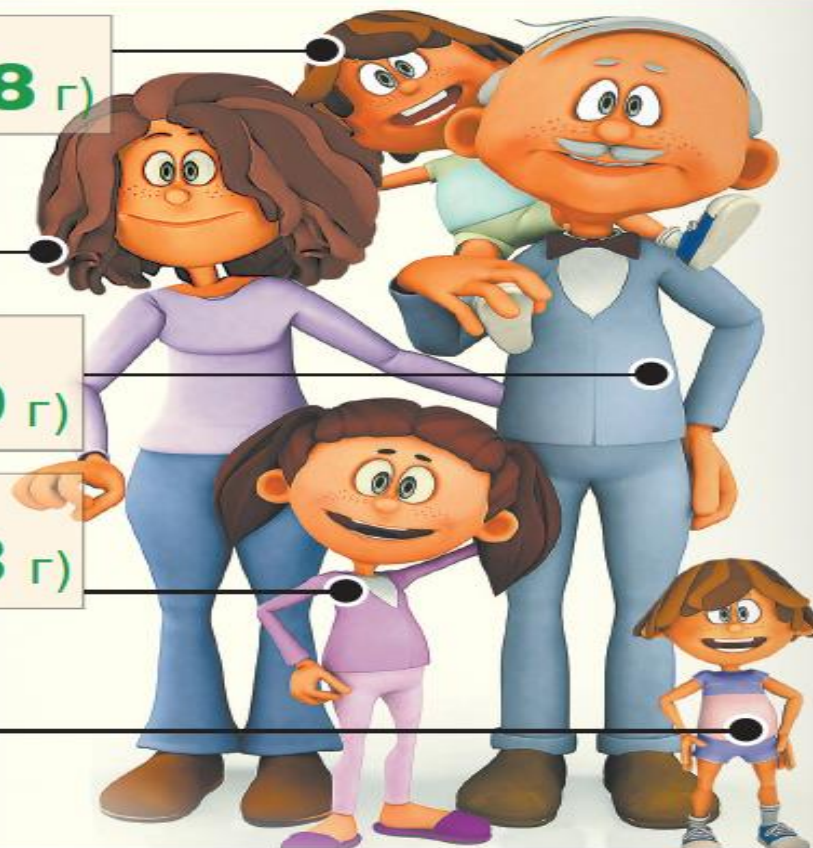
**55-60** г (лучше **23-30** г)

**Дети 9-13 лет**

**40-45** г (лучше **20-23** г)

**Дети 2-3 года**

**25** г (лучше **12-13** г)



## ПОД КАКИМИ НАЗВАНИЯМИ ПРЯЧУТСЯ САХАРА\*

**Столловый сахар** (сахароза, декстроза), **глюкоза**, **фруктоза** (фруктозный сироп), **лактоза** (молочный сахар), **мальтоза**, **абсолютно любые сиропы**, **мальтозная патока**, **концентраты фруктового сока**, **мёд**, **инвертированный сахар**

\* Под такими названиями производители указывают сахара в составе продуктов

Инфографика Юлии АГАНИНОЙ. Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

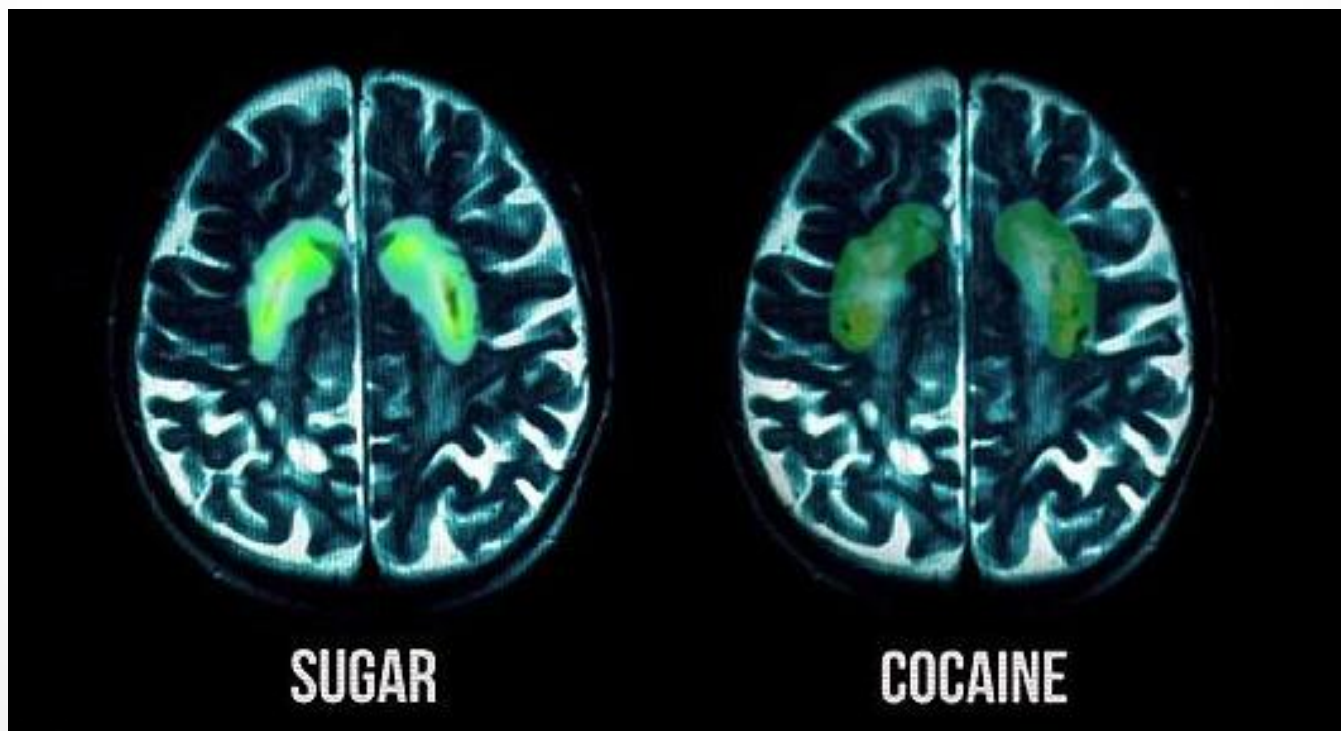
- ✓ При регулярном употреблении сладких продуктов происходит привыкание, а впоследствии серьезные проблемы со здоровьем.



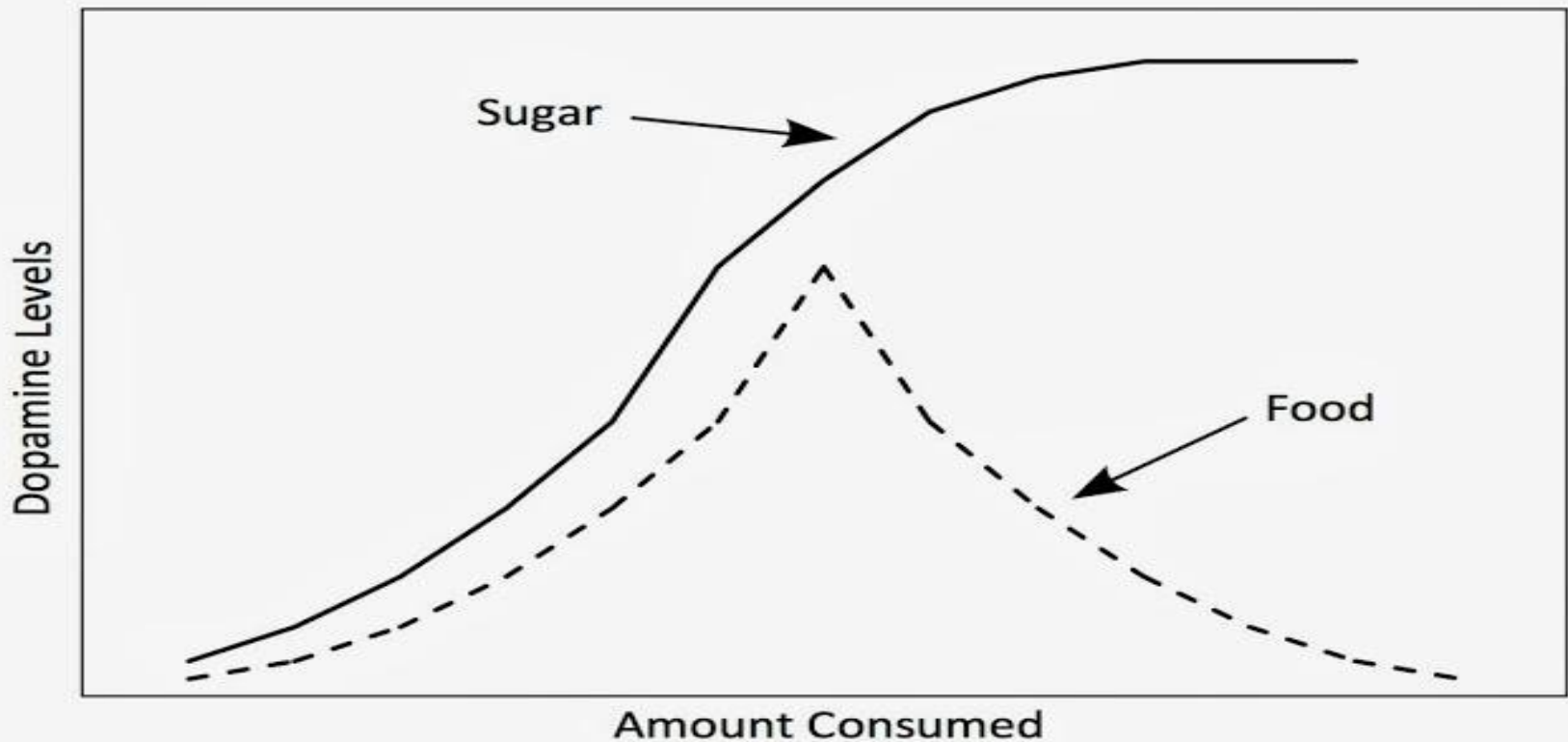
- ✓ Крысы, которых приучили к высоким дозам сахара, показывают все ключевые признаки зависимости – изменение поведения при приеме препарата, признаки ломки при отказе от него, а также навязчивое влечение к сахару и усиление зависимости при срыве.



- ✓ При постоянном потреблении рафинада, в человеческом мозгу включается механизм зависимости. Выявлено, что у сладкоежек при виде лакомств включаются в мозгу те же зоны, что и у героинозависимых при виде наркотика.



- ✓ Проблема с сахаром и большинством вредных продуктов питания в том, что они вызывают намного более обильное выделение дофамина, чем то, которое вызывают натуральные продукты. Поэтому у склонных к зависимости людей может развиться сильное привыкание к сахару и другим вредным продуктам.



# Зависимость

1. Привыкание.
2. Отвыкание.
3. Злоупотребление.
4. Потеря контроля.
5. Исключительные усилия для получения.
6. Чрезмерная приоритезация.
7. Игнорирование отрицательных последствий



# Натуральные заменители САХАРА

Стевия

Меласса

Сироп агавы

Кленовый сироп

Сироп топинамбура

Мед финиковой пальмы

Сироп рожкового дерева

Жидкий виноградный сахар



# Стресс и зависимость от сахара

- ✓ Стресс – это реакция нервной системы организма на любые события или требования, предъявляемые человеку.
- ✓ В состоянии стресса и постоянной нехватки времени студенты неосознанно стремятся к потреблению сладкого.





# Возрастные категории

- ✓ Дети младшего возраста
- ✓ Школьники – пропаганда
- ✓ Студенты – длительный стресс вызывает переизбыток сахара.
- ✓ 25 – 35 лет
- ✓ 35-55 лет
- ✓ 55 лет и старше
- ✓ – Не словами, а примером!  
Роль семьи.
- ✓ Пропаганда ЗОЖ в школе.
- ✓ Психологические тренинги, занятия по правильному сбалансированному питанию, физическому здоровью.
- ✓ Общение и Оздоровление!!!



# Лечение сахарозависимости

- ✓ Знания о последствиях потребления большого количества сахара.
- ✓ Дневник приема пищи.
- ✓ Снижение количества сахара и замена на сахарозаменители.
- ✓ Осознанный подход к выбору продуктов в магазине.
- ✓ Замена вредного сахара на полезные продукты со сладким вкусом (фрукты, сухофрукты и пр.)
- ✓ Избегать стрессов: активный образ жизни.
- ✓ Анализ состояния.
- ✓ Активное решение жизненных проблем.



# Рекомендации

2) **Восточная философия**  
учит видеть гармонию с  
миром в приобретении  
внутреннего спокойствия.

3) **Заниматься физкультурой.**

1) **Эмоциональная свобода,**  
способность сбрасывать,  
отдавать свои эмоции  
окружающему миру, а не  
копить их в себе является  
главным элементом  
психологической помощи при  
стрессе.

**Аспекты  
борьбы со  
стрессом**

4) **Замена**  
сахаросодержащих  
продуктов на мёд и  
фрукты.

5) **Изменить** пищевые  
пристрастия.

# Практическая часть «ЗНАНИЕ – ПРИМЕНЕНИЕ»

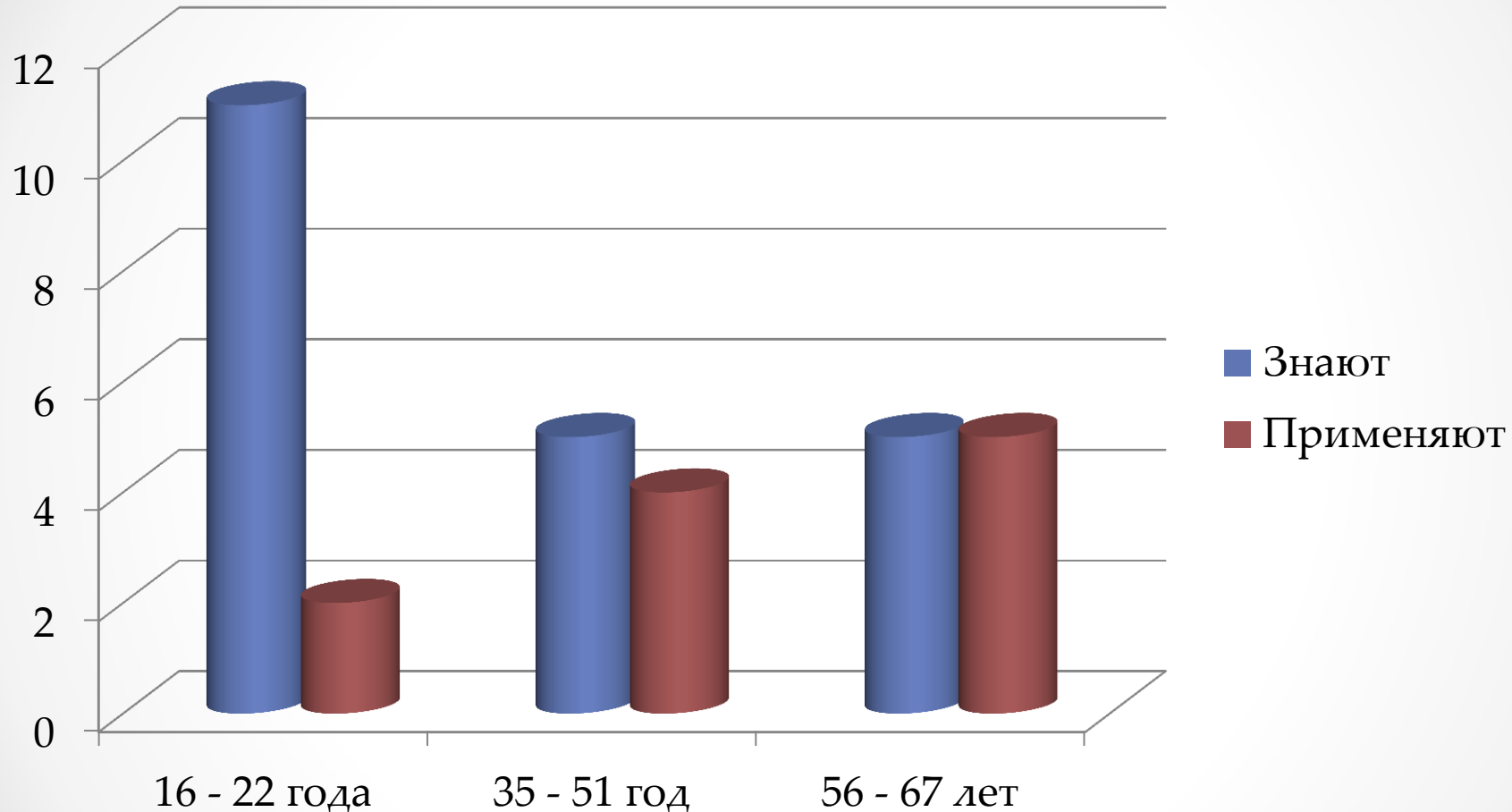


**Опрос:** Насколько вы знаете и применяете в жизни советы о том, как снизить употребление рафинированного сахара

- ✓ Всего было опрошено 54 человека
- ✓ Условное деление на 3 возрастные группы



✓ **Опрос:** Насколько вы знаете и применяете в жизни советы о том, как снизить употребление рафинированного сахара



✓ 11 человек имеет достаточные знания, чтобы быть здоровыми ,  
- 2 человека – применяют знания на практике (группа от 16 до 22 лет)



# Выводы:

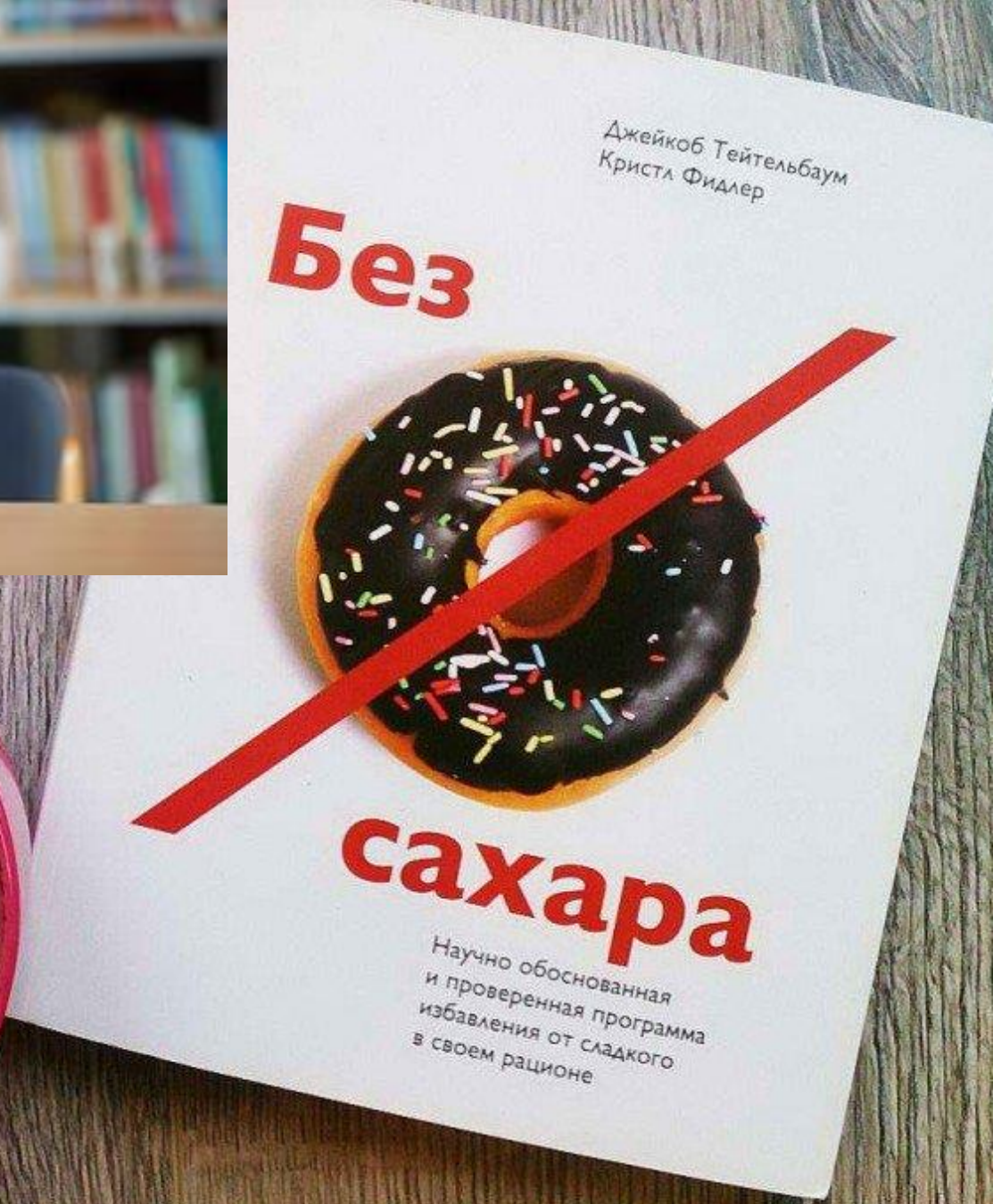
- ✓ Опрос выявил низкую информированность возрастной группы от 16 до 22 лет о последствиях употребления рафинированного сахара в больших количествах.
- ✓ Низкая информированность молодежи может привести к увеличению числа лиц с нездоровым образом жизни.
- ✓ Чем старше человек, тем большими знаниями он обладает. Но часто это вынужденная необходимость, чтобы поправить уже пошатнувшееся здоровье.
- ✓ Необходимы пропаганда ЗОЖ и выпуск специальной литературы.



# Заключение

- ✓ Проблемы, связанные с употреблением сахара кроются в отсутствии знаний о нем и последствиях.
- ✓ Длительный стресс среди студентов вызывает переизбыток сахара.
- ✓ Освобождаясь от зависимости мы становимся свободными!!!
- ✓ Важно пропагандировать знания ЗОЖ, правильного сбалансированного питания, с раннего возраста, устраивать Школы Здоровья для родителей, чтобы новое поколение росло стройным и здоровым физически и психически, а люди старшего возраста могли бы передавать эти знания по наследству.





**Спасибо за внимание!**

