

## Πρόβλημα στην καρδιά προκαλεί η πολλή ζάχαρη



Ιδιαίτερη προσοχή σε ό,τι αφορά

την κατανάλωση ζάχαρης συνιστούν επιστήμονες στις ΗΠΑ, οι οποίοι διαπίστωσαν ότι σε μεγάλες ποσότητες δεν προκαλεί μόνο παχυσαρκία και διαβήτη, αλλά μπορεί να ευθύνεται ακόμη και για την εμφάνιση καρδιολογικών προβλημάτων.

Επιστήμονες από το Κέντρο για τον Έλεγχο και την Πρόληψη των Ασθενειών διαπίστωσαν ότι η μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να μειώσει το προσδόκιμο ζωής, αφού συχνά διπλασιάζει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακά νοσήματα.

Όπως τονίζουν οι επιστήμονες στην έκθεσή τους, η οποία δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό JAMA Internal Medicine, η μεγαλύτερη ποσότητα της ζάχαρης που εισέρχεται στον ανθρώπινο οργανισμό συνήθως προέρχεται από επεξεργασμένες τροφές όπως οι έτοιμες σάλτσες, το ψωμί και τα αναψυκτικά, τα οποία μάλιστα μπορεί να περιέχουν ακόμη και εννέα κουταλιές ανά συσκευασία!

Μάλιστα, σύμφωνα με την καθηγήτρια Laura Schmidt από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, σε πολλές περιπτώσεις από τα αναψυκτικά προέρχεται το 37% της ζάχαρης που λαμβάνει κανείς όταν καταναλώνει προϊόντα που δεν γνωρίζει ή δεν υποψιάζεται καν ότι περιέχουν ζάχαρη.

Οι επιστήμονες τονίζουν ότι η ζάχαρη προστίθεται σε πολλά προϊόντα με σκοπό τη βελτίωση της γεύσης και της εμφάνισής τους, ενώ μεγάλη ποσότητα που ξεπερνά ακόμη και την ποσότητα της ζάχαρης που υπάρχει στις καραμέλες, υπάρχει και σε ορισμένα γιαούρτια.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, άνδρες και γυναίκες πρέπει να μειώσουν τις θερμίδες που λαμβάνουν από τη ζάχαρη στις 150 και 100

αντίστοιχα, ενώ το Αμερικανικό Ινστιτούτο Ιατρικής αναφέρει ότι οι θερμίδες που λαμβάνει κανείς από τη ζάχαρη δεν πρέπει να ξεπερνούν το 25% της συνολικής ποσότητας που λαμβάνει καθημερινά.

Ωστόσο, κατά τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το ποσοστό αυτό πρέπει να είναι ακόμα πιο χαμηλό και να κυμαίνεται στο 10%.

**Πηγή:** [kypros.com](http://kypros.com)