

УДК 664.1

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ. ПОЛЬЗА И ВРЕД САХАРА

Сатдарова Д.Г., студентка 3 курса факультета ветеринарной медицины
Научные руководители - *Мерчина С.В.*, кандидат биологических наук,
доцент; *Карамышева Н.Н.*, кандидат биологических наук, ассистент;
Васильева Ю.Б., кандидат ветеринарных наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Ключевые слова: сахар, виды сахара, коричневый сахар, белый сахар, отличие сахара.

Аннотация. *Вокруг сахара, даже в наш максимально прогрессивный век ведётся много споров. Одни утверждают, что этот сладкий продукт не что иное, как «верная, белая смерть», а, для других чай с сахаром – отличный способ взбодриться и поднять себе настроение. А, всё-таки, чего больше в сахаре, пользы для человеческого организма или всё-таки вреда?*

Сахаром называют высококалорийный продукт, который не содержит витаминов, минеральных веществ, клетчатки (исключение составляют коричневые, слабо очищенные сорта сахара). Также, ошибочно думать, что сахар – это только переработанная субстанция в виде сахарного песка или кубиков. К семейству продуктов под названием «сахар», можно также отнести и глюкозу, фруктозу, сахарозу, лактозу (молочный вид сахара), мальтозу (сахар, который добывают из солода), стахиозу (содержится в бобовых культурах), трегалозу и галоактозу (содержится в грибах).

В наши дни чаще всего люди используют в кулинарии следующие виды сахара:

- тростниковый (из сахарного тростника)
- пальмовый (из пальмового сока – кокосовый, финиковый и т.д.)
- свекловичный (из сахарной свёклы)
- кленовый (из сока сахарного и серебристого клёна)
- сорговый (из сорго)

При этом каждый вид сахара может быть как коричневым (нерафинированным), так и белым (очищенным, рафинированным). За исключением, разве что свекловичного, который в полностью нерафинированном виде имеет неприятный запах. Хотя при дальнейшей очистке он становится пригодным для кулинарного применения и продаётся не полностью очищенным, что даёт основания называть его нерафинированным.

Рафинация сахара – это очистка кристаллов чистой сахарозы от «несахаров» (патока, инвертированный сахар, минеральные соли, витамины, камедь-

образные вещества, меласса). В результате такой очистки получают белые кристаллы сахара, в которых практически нет минералов и витаминов.

Из-за столь кардинального изменения химического состава исходного продукта все виды сахара по большому счёту можно разделить на два класса:

- коричневый сахар (различной степени рафинации)
- белый сахар (полностью рафинированный)

Химический состав сахара песка (рафинированного) существенно отличается от состава коричневого сахара.

Белый сахар практически на все 100% состоит из углеводов, коричневый же сахар содержит различное количество примесей, которое может сильно разниться в зависимости от качества исходного сырья и степени его очистки.

Отличается ли рафинированный свекловичный сахар от рафинированного тростникового сахара? Химически - нет. Хотя, естественно, кто-то обязательно будет утверждать, что у тростникового сахара более нежный, сладкий и тонкий вкус, однако фактически всё это – лишь иллюзии и субъективные представления о том или ином сахаре. Если же такой «дегустатор» будет сравнивать между собой неизвестные ему марки сахара, то он вряд ли сумеет отличить свекловичный сахар от тростникового, пальмового, кленового или соргового.

В научных кругах принято считать, что норма сахара в день для большинства здоровых взрослых людей составляет около 50 граммов (10 чайных ложек). Именно столько можно и нужно употреблять сахара в день.

Однако, учёные поспешили также нас предупредить о том, что в понятие «нормы» вошёл не только сахар в чистом виде, но и сахар, который содержится в кондитерских изделиях. Знаете ли вы, что в состав многих, абсолютно не сладких на вкус продуктов, всё-таки входит минимальное количество сахара. Тоже, касается и овощей и фруктов. Поэтому, десять чайных ложек сахара – это и сахар, который содержится в нашем рационе питания.

Как говорили древние – чувство меры это величайшее чувство. Применяя это высказывание по отношению к нашей сегодняшней теме, понимаешь, какая тонкая грань между пользой и вредом данного продукта – всего лишь одна чайная ложка...

Библиографический список:

1. http://bezvreda.com/sladkaya-zhizn-polza-i-vred-saxara/#h3_6,
2. <http://www.iamcook.ru/publications/show/sugar>
3. <http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/sahar-pesok.html>
4. <http://copoka.org/bakaleyja/sakhar/18-falsifikatsiya-sakhara>
5. http://lazarev.org/ru/interesting/full_news/vmesto_korichneвого_trostrnikovogo_sahara_nam_prodayut_podkrashennyj_ra/

6. http://www.znaytovar.ru/s/Falsifikaciya_saxara.html

DOLCE VITA. ADVANTAGE AND HARM OF SUGAR

Satdarova D.G., Merchina S.V., Karamysheva N.N., Vasilyeva Yu.B.

Keywords: *sugar, types of sugar, brown sugar, white sugar, difference of sugar.*

Summary. *Round sugar, even in our most progressive century many disputes are conducted. One claim that this sweet product no other than “certain, white death”, and, for others tea with sugar – an excellent way to cheer up and lighten themselves mood. And, after all, that it is more in sugar, advantage for a human body or after all than harm?*

УДК 664.1

ОТЛИЧИЯ ТРОСТНИКОВОГО И СВЕКЛОВИЧНОГО САХАРА

*Сатдарова Д.Г., студентка 3 курса факультета ветеринарной медицины
Научные руководители - Мерчина С.В. , кандидат биологических наук,
доцент; Карамышева Н.Н., кандидат биологических наук, ассистент;
Васильева Ю.Б., кандидат ветеринарных наук, доцент*

ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Ключевые слова: *тростниковый сахар, свекловичный сахар, рафинад, меласса.*

Аннотация. Сахар — это бытовое название сахарозы. Тростниковый и свекловичный сахар (*сахарный песок, рафинад*) является важным пищевым продуктом. Обычный сахар (*сахароза*) относится к углеводам, которые считаются ценными питательными веществами, обеспечивающими организм необходимой энергией.

Очень часто сегодня в бакалейных отделах продуктовых магазинов, как крупных, так и совсем небольших, можно увидеть не только привычный для нас свекловый сахар, но и более редкий – тростниковый. Какой из них лучше