

Данная статья была выложена на сайте CrossFit.com в разделе AT HOME (<https://www.crossfit.com/at-home>)

Оригинал - <https://www.businessinsider.com/eating-fat-wont-make-you-fat-sugar-will-2018-7/>

Все больше данных свидетельствует о том, что потребление жира не провоцирует ожирение, во всем виноват сахар

За авторством: [Эрин Бродвин](#) / 18 марта 2019 г.

Перевод: [Александр Погодин](#)

- Если бы на нашей планете проводился Чемпионат Мира по продуктовым войнам, то команды сахара и жира стали бы участниками финального матча.
- Появляется все больше научных свидетельств в пользу того, что потребления жира никоим образом не провоцирует [набор лишнего веса](#). А вот сахар таким свойством обладает.
- Все больше беспокоясь по поводу наличия сахара в нашем привычном рационе, ученые рекомендуют снижать его долю вместо того, чтобы отказываться от продуктов типа [маслянистых авокадо и жирного лосося](#).

Многие люди, опираясь только на свою интуицию, считают, что жирная пища типа маслянистых авокадо или сочащего жиром лосося является причиной набора лишнего веса. С другой стороны, сильная увлеченность такими сладостями как сахарные хлопья к завтраку или баранки (которые состоят практически из одних углеводов) вряд ли будет способствовать уменьшению охвата вашей талии.

Тем не менее, ученые постоянно изучают, [что происходит внутри нашего организма](#), когда мы регулярно позволяем себе принимать с пищей большие количества сахара или жиров.

В большинстве стран эти два ингредиента практически никогда не едят отдельно. Давайте возьмем пончики в качестве примера. Когда напичканное углеводами тесто помещают в кипящее масло для глубокой обжарки, вы получаете классическую комбинацию сахара и жира, которая имеет очень насыщенный вкус и источает мощный аромат, поэтому от пончиков так сложно отказаться.

Однако накапливается все больше свидетельств, которые позволяют строить предположения о том, [что прием в пищу жира самого по себе не может вызывать прирост лишнего веса](#). С другой стороны, десятки исследований доказывают, что сахар в значительной степени способствует набору лишних килограммов.

И это еще не все. В рамках [недавнего исследования](#) было продемонстрировано, что увлечение сладкими напитками типа газировки правомерно связывать [с ростом риска ранней смерти](#), в особенности для тех, кто выпивает более двух баночек в день.

[Статья на тему: Появляется все больше свидетельств того, что потребление сладкой газировки и очень сладкого кофе могут являться причиной ранней смерти](#)

Аарон Кэрролл (Aaron Carroll), который работает профессором педиатрии на медицинском факультете Университета Индианы, в написанной им книге, которая называется “Библия плохой

пищи: Как и почему мы должны грешить за обеденным столом” [даёт свое описание взаимосвязи между приемом в пищу жира и набором лишнего веса](#),

“Одна вещь, которую мы точно знаем о жирах,” [пишет он](#), “заключается в том, что прием в пищу жиров не вызывает набор лишнего веса. Более того, в противоположность этому утверждению, жирная пища может помочь сбросить лишние килограммы.”

Это значит, что продукты типа маслянистых авокадо, жирного лосося и подсолённых орехов следует включать в состав привычного рациона. И, если вы отказались от них, следуя популярным в 1990-е рекомендациям о переходе на низкожировую пищу, теперь самое время [вернуть их на свой стол](#).

Доказательство кроется в... пудинге

Для того, чтобы точно определиться с тем какой из ингредиентов – жир или сахар – является главной причиной большинства проблем со здоровьем, полезным будет изучить состояние людей в основе питания которых лежат низкожировые и низкоуглеводные диеты.

Раз за разом, в рамках исследований, нацеленных на сравнение этих двух вариантов, делается вывод о том, что люди, снижающие долю жиров в рационе, не только не худеют, но и не получают прочих преимуществ с точки зрения здоровья, таких как, например, снижение риска развития прочих заболеваний.



В противоположность этому, те, кто потребляет жирную пищу в обильных количествах, при этом жестко ограничивая долю рафинированных углеводов (сладких хлопьев, белого хлеба и белого риса) как правило, наблюдают в своем организме оба указанных выше положительных изменения.

Другими словами, доказательство, что сахар имеет связь с ожирением кроется в пудинге – без всяких преувеличений.

В рамках недавнего крупномасштабного мета-анализа исследований, [который был опубликован в журнале The Lancet](#), ученые провели сравнение более, чем 135,000 участников исследований из 18 стран: людям предлагалось соблюдать либо низкоуглеводную, либо низкожировую диету. Организаторы пришли к выводу, что низкожировое питание в большей степени способствует наступлению ранней смерти от любых причин; также таким людям был свойственен более высокий риск смерти от сердечных приступов и заболеваний сердечно-сосудистой системы. В противоположность этому, для тех, кто соблюдал низкоуглеводную диету, был характерен гораздо более низкий уровень риска смерти от двух перечисленных выше причин.

Это открытие было настолько впечатляющим, что авторы документа пришли к выводу о том, что “глобальные диетологические рекомендации должны быть переработаны”.

Что происходит, когда мы снижаем долю жиров?

Представленный выше вывод приобретает еще больший смысл, если мы изучим те изменения, которые происходят в состоянии людей, когда они пытаются снизить долю жиров в своем рационе.

В общем случае, они заканчивают тем, что заменяют жирные или маслянистые продукты на блюда, в основе которых лежит сахар и углеводы.

В рамках [исследования продолжительностью в восемь лет, в котором приняли участие порядка 50,000 женщин](#), ученые предложили примерно половине из участниц соблюдать низкожировую диету. И дело не только в том, что [придерживавшиеся низкожирового образа питания если и худели, то лишь незначительно](#), но также и в том, что снижение риска развития [рака груди, рака толстой и прямой кишки](#), или [заболеваний сердца](#) для таких людей вообще не фиксировалось – причем именно такие благоприятные с точки зрения здоровья последствия люди, как правило, ожидают получить в результате от перехода на правильное питание.

Частично проблема заключается в том, что происходит со структурой нашего рациона, когда мы внезапно пытаемся питаться только низкожировыми продуктами.

Большинство готовых к употреблению продуктов в категории “обезжиренных” просто напичканы сахаром и углеводами. Давайте возьмем для примера типичный сухой завтрак из хлопьев, батончик мюсли и йогурт и прочитаем что написано на этикетках: следует отметить, что во всех этих продуктах высоко содержание сахаров и углеводов, несмотря на то, что жира в них практически не содержится.



С другой стороны, исследования доказывают, что оба указанных выше ингредиента тесно связаны с процессом набора веса. Анализ 50 исследований, в рамках которых изучалась связь между образом питания и набором лишнего веса, [который был опубликован в журнале исследований пищевых продуктов и питания](#), показал, что в целом, чем больше рафинированных углеводов (типа тех, которые содержатся в готовых завтраках и батончиках мюсли) принимали в пищу участники исследований, тем большее количество веса они как правило набирали за период участия.

Таким образом, несмотря на тот факт, что низкожировые продукты продвигаются маркетологами в качестве инструмента снижения веса, в реальности потребление таких продуктов может способствовать гораздо более мощному скачку веса, нежели чем питание на основании богатых жиром продуктов с меньшей долей рафинированных углеводов.

Главный вывод, который следует усвоить, заключается в том, что жир является крайне важным элементом питания, в то время как сахар – несмотря на то, что он вездесущ и присутствует в сотнях наименований продуктов – на самом деле таковым не является. Это означает следующее: даже несмотря на то, что снизить потребление сахара достаточно сложно, гораздо более эффективно заниматься именно этим, нежели чем пытаться исключить жиры.