

XIII  
2024

МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ

*Арт Лайф*



# Горький привкус сладкой жизни

Борьба за выживание с сахарной зависимостью

Безверхая Анжелика Семеновна

Врач КДЛ, превентивный нутрициолог

## ГОРЬКИЙ ПРИВКУС СЛАДКОЙ ЖИЗНИ



### Лишний вес - верхушка айсберга

- Прыщи, дерматиты
- Хроническая усталость
- Депрессивные состояния
- Нарушение гормонального фона
- Нарушение баланса кальция и фосфора
- Рост уровня воспаления
- Снижение иммунитета
- Раннее старение
- Атеросклероз и болезни цивилизации
- Эректильная дисфункция



## ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ



Отказ от сладкого организм воспринимает как стресс.

Основная «валюта» системы поощрений — нейромедиатор дофамин. Чем больше стимулируются рецепторы, тем менее чувствительными они становятся.

**Сахар появился в Европе всего 150 лет назад и стоил очень дорого, а массово производиться он начал лишь в начале 20 века.**

Средний житель России потребляет 39 кг в год

Это **107 граммов** в день при норме **25-30 граммов**

ВОЗ повысила норму потребления глюкозы уже в 2 раза — 50-60 граммов, но реальное потребление бьет все рекорды!



## ЭВОЛЮЦИЯ И БОРЬБА С ГОЛОДОМ

Гормоны, повышающие уровень глюкозы в крови	Гормоны, понижающие уровень глюкозы в крови
Адреналин	Инсулин
Кортизол	
Тироксин	
Норадреналин	
Глюкагон печени	
Соматотропный гормон	
Тестостерон	
Глюкагон	
Все системы организма направлены на борьбу с голодом, а не с перееданием	

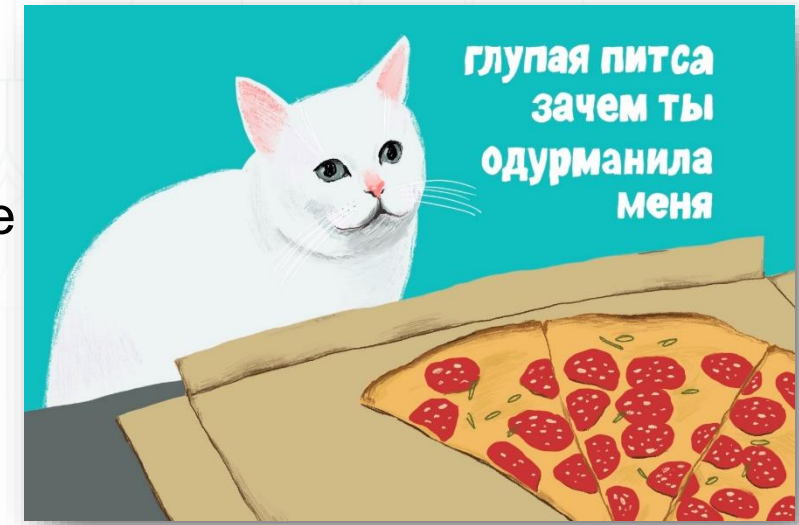
## ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ



- Эмбрион 11 недель – пальчик во рту
- Плачет, болеет – грудь или соска
- Первый прикорм – кашка или пюре
- Похвала – сладкое
- Наказание – лишение сладости
- Не хватает позитива в жизни – надо съесть сладкое

**Мы проигрываем битву сахару и булкам, наши пиццы нас соблазняют.**

**Просто потому, что нам это вкусно!**







## УГЛЕВОДНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

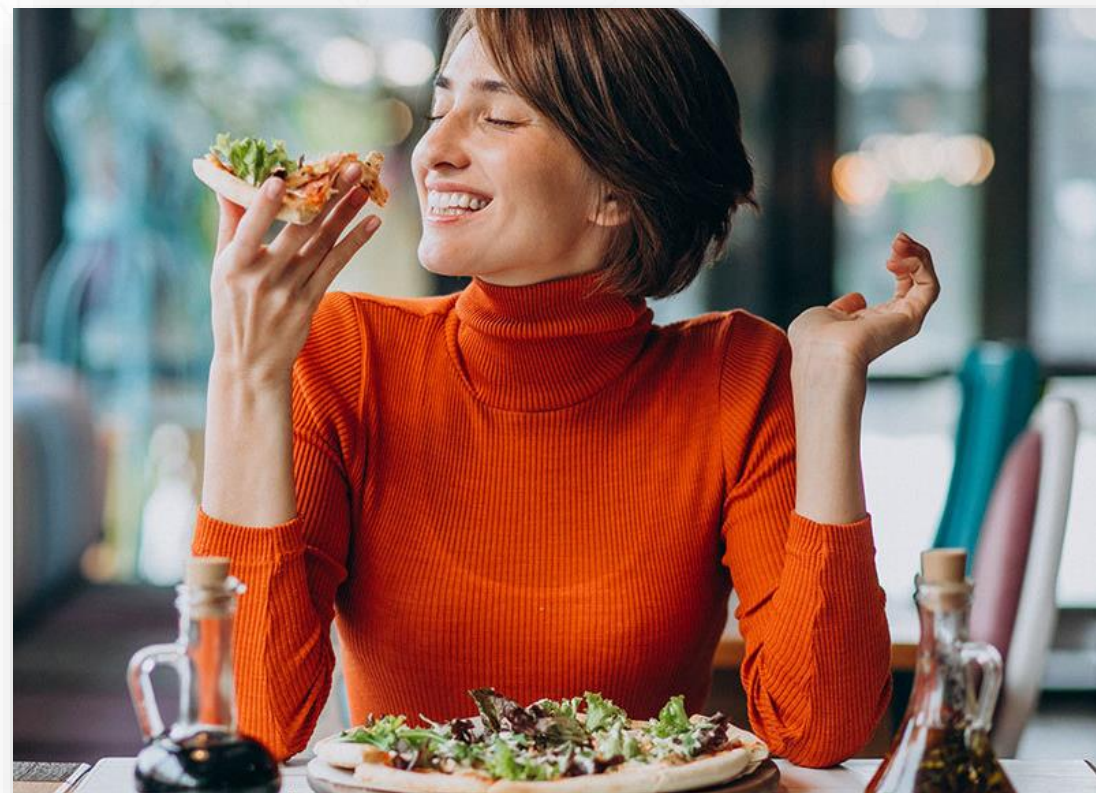
Она схожа с алкогольной и наркотической по механизму, но без алкоголя или наркотиков можно жить, а без еды нельзя. Еда — один из столпов нашей жизни.

Важно найти мир и спокойствие в отношениях с едой, сделать их нейтральными. Поэтому нужно научиться контролировать свою ответную реакцию.

- На уровне физиологии — это полноценное питание: достаточное количество белка, жиров, сложных углеводов, клетчатки.
- Избегание стресса: любой стресс, даже физиологический, будет повышать желание съесть сладкого.

## УГЛЕВОДНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

К огромному сожалению большинство людей только силой воли абсолютно неспособны справиться с тягой, потому что, кроме еды, не знают других удовольствий.



## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ САХАР В ПИТАНИИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ

Art Life

Что бы съесть, чтобы похудеть?

Сиропы агавы, финика, топинамбура имеют даже более высокий гликемический индекс – поднимают инсулин и способствуют набору веса, так как они калорийны и содержат много углеводов.

Фрукты, мед, сухофрукты не могут быть полноценной заменой, так как ими начинают переедать, увеличивая уровень сахара и инсулина.

**Калорийность сухофруктов**

		
Изюм 296 кк	Курага 241 кк	Банан 346 кк
		
Груша 249 кк	Ананас 279 кк	Инжир 250 кк
		
Чернослив 264 кк	Финики 282 кк	Яблоко 273 кк

[vk.com/recipes40kg](https://vk.com/recipes40kg)



## ОПАСНАЯ ЗАМЕНА



Фруктоза значительно коварней глюкозы.

Она не накапливается в виде гликогена и в 5 раз увеличивает образование жира, который не может быть легко преобразован обратно

Замена глюкозы на равный по калорийности объём фруктозы увеличивает объем жира в печени на 38% в течение всего 8 дней

Ограничение потребления фруктозы в течение 9 дней у детей, исходно употреблявших ее в больших количествах, привело и к уменьшению выраженности стеатоза печени и к замедлению липогенеза по сравнению с детьми контрольной группы

В исследовании, продолжавшемся 24 недели, продемонстрировано, что ограничение потребления фруктозы пациентами с ожирением приводит к уменьшению окружности талии и уровня глюкозы в крови натощак по сравнению со стандартной диетой.

## ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Сахарозаменители для некоторых людей могут быть реальной временной помощью для борьбы с тягой к сладкому.

Они могут быть в сотни раз слаще сахара, при этом оставаясь практически некалорийными.

**По мере накопления знаний многие признаны небезопасными**

Искусственные подсластители проходят не всасываясь через тонкую кишку, и попадая в толстую кишку убивают нашу бесценную микробиоту, которая влияет на все от иммунитета до обмена веществ и даже нашего характера.





# ВИТАЛИТИ ФУД ФИТНЕС СВИТ

## СОСТАВ

Смесь медленных и минорных сахаров:

- Изомальтулозы
- D – Маннозы
- Трегалозы

**Изомальтулоза** — это медленно усвояемый сахар, это длительная подпитка энергией, в результате чего ослабляется гликемическая реакция, уменьшается уровень сахара в крови и колебания уровня инсулина.

**D – Манноза** минорный сахар, это витаминоподобные вещества, участвуют в формировании рецепторов клеток, определяют чувствительность клеток к инсулину, входят в структуру иммунных клеток. При недостатке минорных компонентов в организме нарушается углеводно-жировой обмен.



ХИИ 2022

МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ

Арт Лайф

## ВИТАЛИТИ ФУД ФИТНЕС СВИТ



### СОСТАВ

**Смесь медленных и минорных сахаров:**

**Трегалоза** – главный рекордсмен по количеству полезных и важных свойств для здоровья.

Сладость трегалозы – это примерно 45% от обычного сахара

Трегалоза — сахар природного происхождения: его добывают из растений, ягод, грибов. И даже из некоторых видов насекомых!

У пчел трегалоза является полным аналогом глюкозы в человеческом организме, выполняя функции главного источника энергии.







### ТРЕГАЛОЗА

- Имеет низкий гликемический индекс
- Замедляет старение и омолаживает организм
- Активизирует аутофагию
- Защищает глазные клетки от УФ-излучения
- Повышает устойчивость к стрессу
- Укрепляет иммунитет
- Оказывает мощное антидепрессивное воздействие
- Значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
- Является отличным средством от жировой дистрофии печени
- Защищает слизистые желудка от вредного воздействия лекарств на основе аспирина
- Блокирует развитие нейродегенеративных мозговых патологий



## СОСТАВ

**Инулин** – растворимое пищевое волокно, относится к пребиотикам, ферментируется микрофлорой кишечника с образованием бактериальной биомассы, короткоцепочечных жирных кислот.

**Экстракт створок фасоли** – в составе аминокислоты, флавоноиды, микроэлементы, в т.ч. глюкокинин, обладающий инсулиноподобным действием, снижающим уровень глюкозы. Створки фасоли эффективны при заболеваниях почек, позволяют избавиться от лишней жидкости при заболеваниях сердца, пиелонефрите, гипертонии, мочекаменной болезни, помогают нормализовать нарушения солевого обмена, снять проявления подагры.

**Экстракт Гарцинии камбоджийской** – гидроксипимонная кислота (ГПК) обеспечивает в организме человека тройственный биохимический механизм физиологического снижения массы тела:

- уменьшает образование жирных кислот и холестерина;
- усиливает окисление присутствующего в адипоцитах жира;
- регулирует аппетит.

## ВИТАЛИТИ ФУД ФИТНЕС СВИТ



### СОСТАВ

**Экстракт худии** эффективно регулирует аппетит, так как Р-57 непосредственно оказывает воздействие на гипоталамические структуры головного мозга, посылая сигнал о достаточном уровне глюкозы, что приводит к снижению чувства голода.

**Цинк** – микроэлемент активирует свыше **200** ферментов, используемых организмом для переваривания и качественного всасывания пищи. Необходим для функционирования ДНК - и РНК - полимераз, контролирующих процессы передачи наследственной информации и биосинтез белков, а тем самым и репаративные процессы в организме

**Дигидрокверцетин** – природный капиллярпротектор и антиоксидант. Тормозит процессы перекисного окисления липидов клеточных мембран, препятствуя разрушению клеточных мембран, тормозит преждевременное старение клеток и развитие различных заболеваний.

## ВИТАЛИТИ ФУД ФИТНЕС СВИТ



Таким образом, в наших руках препарат, который мы просто не имеем права называть словом «сахарозаменитель», потому что по сути своей, как и вся линейка Виталити Фуд – это уникальный продукт, который позволит:

- Притормозить желание перекусывать сладким на уровне физиологии, а не вводя себя в состояние стресса
- Замедлить всасывание лишних сахаров
- Мы сможем гораздо эффективнее работать с привычками питания и образом жизни в целом
- Изменив собственные привычки питания и питание семьи, мы будем решать более глубинные задачи. Переключая эпигенетику, мы сможем включить другие механизмы выживания и возьмем курс на снижение факторов формирования болезней цивилизации.



XI 2024

МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ

*Арт Лайф*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

