

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

Врач предупредила о чрезмерном потреблении сахарозаменителей
Фруктоза может негативнее сахара отражаться на здоровье. Об этом 17 октября «Известиям» рассказала эндокринолог Ольга Рождественская.

«Уровень сахара в крови от фруктозы, хоть и поднимается не сразу, но держится дольше, чем после употребления сахара. А это приводит к усилению жировой болезни печени, старению сосудов и заболеваниям сердечно-сосудистой системы», — сказала специалист.

Главное правило для сохранения здоровья, по ее словам, контроль количества съеденного.

«Мы все любим сладкое, и когда едим его как лакомство или для повышения настроения, в этом нет ничего страшного», — отметила Рождественская.

В большом количестве, подчеркнула эксперт, сахароза, лактоза и другие заменители провоцируют ожирение.

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)