

МЕДИКИ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ С ОРГАНИЗМОМ, ЕСЛИ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРА.

KAYNAK: <https://charter97.org/ru/news/2020/7/5/384725/>



Ne yapmalısın?

1. Yeni kelimeleri ezberlemeli,
2. Metni baştan sona okurken bilmediğin başka kelime varsa işaretleyerek devam etmeli,
3. Sonra metnin çevirisini yapmalısın.

Birlikte ne yapacağız?

1. Metni okuyacağız ve bazı dilbilgisi kurallarının altını çizeceğiz.
2. Metnin çevirisini yapacağız ve sizin çevirilerinizle kıyaslayacağız. (Çevirmediyse derse gelme, lütfen!)
3. Metne göre hazırlanmış soruları cevaplayacağız.

Neden bu metin?

1. YDS Rusçadan 50 üstü puan almak için farklı alanlarda makale okunmalı,
2. Metindeki problemin güncel bir konu olarak sınav dışında da karşımıza çıkması,
3. Bu metinden alınan bir bölümün sınavda çıkmış olmasıdır.

Yeni kelime ve ifadeler

* Bazı kelimelerin anlamları metin bağlamında değerlendirilmiştir. Örneğin, **тяга** – ağırlık anlamında karşınıza çıkabilir. Fakat bu çalışmada **ТЯГА К...** aşağıda verildiği şekilde kullanılmıştır. Sizin çevirilerinizde burada olmayan eş anlamlı veya yakın anlamlı kelimeler, ifadeler de olabilir.

относительно	nispeten
отказываться – отказаться от	bırakmak, vazgeçmek, reddetmek
частично	kısmen

оправдать	aklamak – haklı çıkarmak
под пристальное внимание попали	yakın mercek altına alındı
углевод	karbonhidrat
в частности	özellikle
приспособлен к (приспособлено, приспособлена, приспособлены)	...e adapte (olmak)
переработка	işleme
сахар-рафинад	rafine şeker
прилавка	raf *dükkan rafı
заложена в нас	içimize işlemiş
тяга к	özlem, istek, eğilim
злоупотребление простыми сахарами	şekerin aşırı kullanımı
обилие	bolluk
рацион	beslenme düzeni

превращение	dönüşüm
переварить	sindirmek
конечный продукт	son ürün
расщепляться	parçalanmak
Именно потому	bu nedenle
откладываться (про запас)	depolanmak
избавляться – избавиться от	kurtulmak
Причем	üstelik
Нервные клетки	sinir hücreleri
вырабатываемый	üretilen, oluşturulan
воспринимая	algılayarak
опиоид	opiooid
Помимо этого	buna ek olarak
Переживание	deneyim

порой	ara sıra, bazen
приводит к тому, что mesine/masına yol açar
непреодолимый	aşılamaz, engellenemez
вызывать	neden olmak
стимулируя	uyararak
выброс	salınım
инсулинорезистентность	insülin direnci
Как следствие	sonuç olarak
В дальнейшем	ileride, gelecekte
гипергликемия	hiperglisemi
избегать – избежать *р.п.	kaçınmak
атеросклероз	Ateroskleroz (Damar Sertliği)
воспаляться	ihthaplanmak
разрушаться	çökmek

воздействие	etki
сосуд	damar
цепляться	yapışmak
<u>липопротеин</u>	lipoprotein
тромб	trombüs (kan pıhtılaşmasının son hali)
сужаться	daralmak
белок	protein
ткани	dokular
дерма	dermis – bağ dokusu tabakası
избыток	fazlalık
болезнетворный	patojenik
мембрана	hücre zarı

Metin:

Белый сахар – продукт относительно новый для человека.

Несколько лет назад виновником всех болезней, а также появлением лишних килограммов считались жиры. Сейчас их вроде бы частично оправдали. И под пристальное внимание попали простые углеводы, в частности привычный всем сахар.

Наши гены наилучшим образом приспособлены к переработке тех сахаров, которые мы получаем с натуральными продуктами питания, а не с сахаром-рафинадом. Белый сахар – продукт относительно новый (на прилавках он появился лет 150–200 назад), который не нужен нам в принципе, пишет cursorinfo.co.il.

При этом тяга к сладкому в нас так же заложена – ведь съев такой продукт, можно быстро получить энергию. И если раньше этим сладким были ягоды и фрукты, то сейчас – кондитерские изделия, соусы, фаст-фуд...

Отказавшись от сахара рафинада, вы не только ничего не потеряете, но еще и улучшите свое здоровье.

Вы начнете снижать вес. Известный факт, злоупотребление простыми сахарами быстрее сказывается на весе, чем обилие жирной пищи в рационе. Связано это с особенностями превращений глюкозы и жира в организме. Жир – молекула сложная, организму нужно время, чтобы ее переварить, транспортировать, найти место, куда отложить.... На все это нужно время. Глюкоза – это конечный продукт, который дальше не расщепляется. Ее очень просто взять и каким-либо образом использовать. Именно потому простые углеводы быстрее откладываются про запас, чем сам жир.

Вы избавитесь от пищевой зависимости. Сладкая пища относится к категории той, к которой быстро возникает пищевая зависимость. Причем развивается она в 8 раз быстрее, чем зависимость к кокаину. Что происходит, когда вы употребляете подобные продукты? Нервные клетки вкусового аппарата, воспринимая сладость, дают сигнал к выработке опиоидов, в том числе и эндорфинов – химических соединений, вырабатываемых в головном мозге и приносящих удовольствие. Помимо этого, данные вещества на время уменьшают

боль и стресс. Переживание таких приятных ощущений, порой, приводит к тому, что вы начинаете испытывать непреодолимую тягу к сладкому. Эта пища возбуждает аппетит, сладость во вкусе заставляет съесть больше.

Вы снизите риск развития сахарного диабета. Употребление сахара вызывает быстрое повышение глюкозы в крови, стимулируя выброса большого количества инсулина. Если подобные скачки происходят достаточно часто, то развивается инсулинорезистентность – клетки теряют чувствительность к инсулину. Как следствие, уровень глюкозы в крови остается завышенным. В дальнейшем гипергликемия может стать причиной развития сахарного диабета второго типа.

Вам удастся избежать атеросклероза. Согласно современным знаниям, именно любовь к сладкой пище повышает риски развития этого заболевания. Под воздействием глюкозы воспаляются и начинают разрушаться стенки сосудов, за воспаленные участки цепляются молекулы липопротеинов низкой плотности (так называемого «плохого холестерина») и начинает формироваться тромб. Сначала просвет сосуда просто сужается, а за тем он может быть перекрыт полностью.

Вы заметно похорошеете. Регулярное сильное повышение уровня глюкозы в крови приводит к тому, что она вступает в реакцию с белками – основного структурного элемента любой клетки. В результате этого взаимодействия белок окисляется – «засахаривается». Этот процесс называется гликированием. Как следствие, происходит постепенное разрушение ткани того или иного органа, нарушение ее функции. Гликация белков коллагена дермы – является основным фактором старения. Тех, кто употребляет больше простых сахаров, возрастные изменения проявляются значительно раньше. Один из самых важных инструментов антиэйджинга – ограничение простых сахаров в рационе.

Вы будете реже простужаться. Сахар разбалансирует иммунную систему. Его избыток запускает аутоиммунные процессы, и ослабляет систему защиты, которая направлена защиту организма от болезнетворных вирусов и бактерий. Более того, сахар активизирует окисление липидов, что увеличивает количество свободных радикалов. Они разрушительно действуют на мембраны клеток и их содержимое, в том числе и ДНК. Если говорить в целом ткани и органы из-за этого стареют быстрее.

[illegible]

