



CUKIER – KRZEPI CZY SZKODZI?

Jedni uważają, że cukier jest w diecie niezbędny, drudzy unikają go jak ognia, przekonani, że szkodzi. Prawda, jak zwykle, leży pośrodku. Dlatego warto o cukrze dowiedzieć się jak najwięcej.

Czy cukier naprawdę krzepi? Co się dzieje gdy bierzesz do ust coś zawierającego cukier, np. napój, czekoladę czy ciastko? Jednym z głównych paliw naszego organizmu jest właśnie cukier, a właściwie glukoza. Podczas utleniania glukozy wyzwala się niezbędna do życia energia. Czy podtrzymujący funkcje życiowe cukier może być tak bardzo szkodliwy? Wiele osób obwinia cukier o epidemię otyłości. Światowa Organizacja Zdrowia dostrzega ten związek. Cukier jest wysokoenergetyczny, ale nie zawiera składników odżywczych. Żywność bogata w cukier wypiera z naszego jadłospisu zdrowsze produkty, takie jak owoce, warzywa, ryby i prowadzi do otyłości, cukrzycy i chorób serca. Problem ten jest jednak bardziej skomplikowany. Otyłość jest chorobą, na którą składa się wiele różnorodnych czynników.

Co musi zrobić nasz organizm aby strawić syntetyczny cukier? Cukier już w niewielkiej ilości wprowadzony do organizmu nie tylko **blokuje aktywność systemu immunologicznego** (białych krwinek) na kilka godzin, ale też **wędruje od razu do krwi**, zaś ciało w odruchu obronnym musi użyć zgromadzonych wcześniej w naszych tkankach minerałów: wapń, potas, magnez, fosfor. Syntetyczny cukier spożywany notorycznie **okrada nas z witalnych minerałów i osłabia odporność**. Przyczynia się to do podwyższenia poziomu cholesterolu, a co za tym idzie do rozwoju miażdżycy. W czasie trawienia cukru tracimy też dużo witamin z grupy B, selenu (silny antyutleniacz) i chromu (odpowiada m.in. za prawidłową pracę trzustki). Glukoza wpływa na pracę trzustki, zmuszając ją do nadprodukcji insuliny, co z czasem może wywołać cukrzycę II stopnia. Nadmierna ilość cukru zaburza wydzielanie hormonu wzrostu oraz przemiany tłuszczowe w organizmie. Kolejnym niebezpieczeństwem jakie przynosi nam cukier to uzależnienie. Dr Robert Lustig udowodnił, że spożywanie cukru stymuluje dopaminę – neuroprzekaźnik, który powstaje w ludzkim organizmie także po użyciu niektórych narkotyków i jest główną przyczyną uzależnienia. Potwierdzają to osoby wychodzące z różnych nałogów.

Z drugiej strony wiadomo, że cukier ratuje życie. UNICEF szacuje, że aż 90% dzieci cierpiących na biegunki i odwodnienie można byłoby uratować dzięki odżywcemu roztworowi zawierającemu cukier. Innym przykładem tego, że cukier ratuje życie jest hipoglikemia (niedocukrzenie).

Profesor Ruslan Medzhitov sprawdził wpływ cukru na przebieg infekcji bakteryjnych i wirusowych. Okazało się, że glukoza jest niezbędna do przetrwania przy infekcjach wirusowych. Pamiętajmy, by przy zwykłych przeziębieniach czy grypie, zapewnić organizmowi dostęp do cukru, najlepiej pochodzącego z bogatych także w witaminy i błonnik owoców. Pomoże również herbata z miodem.

Jedynym cukrem jaki został dany człowiekowi jest fruktoza zawarta w owocach. Fruktoza ta nie uzależnia! Banan zawiera ok 12g cukru, brzoskwinia 16g, nieduże jabłko 19g. Jedna łyżeczka cukru waży 6g. Jeżeli zjemy banana lub jabłko, nasycimy się na dłuższą chwilę. Wsypanie dwóch łyżeczek cukru do kawy czy herbaty, nie zapewni nam tego. Poza tym musimy pamiętać o tym, że błonnik zawarty w owocach spowalnia wchłanianie fruktozy i nie powoduje silnego wyrzutu insuliny.

Ile cukru można zjeść, żeby sobie nie zaszkodzić? Światowa Organizacja Zdrowia dopuszcza ok 50g, czyli 12 łyżeczek dziennie. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne jest znacznie bardziej restrykcyjne. Kobiety nie powinny spożywać więcej niż 6 łyżeczek cukru, mężczyźni – 9 łyżeczek.

Pamiętajmy, że:

puszka napoju gazowanego to 10 łyżeczek cukru, **coca-cola 2 l zawiera 212 g cukru, czyli 35 łyżeczek**, 100 g czekolady mlecznej ponad 7 łyżeczek.

Obecnie jesteśmy w bardzo złej sytuacji – producenci żywności świadomie wykorzystują słabość człowieka do słodkości, dodając cukier do soków, napojów, jogurtów oraz produktów, w których byśmy się go nawet nie spodziewali. Kuszą nas, zwykłych konsumentów często nieświadomych kompletnie co kupują, coraz to nowszymi rodzajami słodczy i hasłami reklamowymi byleby tylko sprzedać swój produkt – **nie dajmy się więcej ten sposób wykorzystywać, zacznijmy myśleć o sobie i swoim zdrowiu.**

AKADEMIA – INSTYTUT MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

Robert H. Lustig (ur. 1957) to amerykański pediatryczny endokrynolog. Jest profesorem Pediatrii w Dziale Endokrynologii Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco (UCSF), gdzie specjalizuje się w neuroendokrynologii i otyłości dziecięcej. Jest także dyrektorem programu WATCH w UCSF (ocena wagi dla zdrowia dla nastolatków i dzieci), a także prezes i współzałożyciel non-profit Institute for Responsible Nutrition (<http://pl.wikipedia.org>).

Ruslan Medzhitov urodził się w Taszkencie w Uzbekistanie i zdobył tytuł doktora nauk technicznych na Uniwersytecie Stanowym w Taszkencie, z biochemii na uniwersytecie w Moskwie w 1990 roku. Doktorat otrzymał również w Yale University Medical School (<http://pl.wikipedia.org>).

Miesięcznik „O czym lekarze ci nie powiedzą”. Wydanie brytyjskie – „What Doctors Don't Tell You”.

<http://www.poradnikzdrowie.pl>

<http://www.akademiawitalnosci.pl>

www.odzywianie.info.pl