Cukier

Ludzie lubią słodki smak. Mleko matki jest słodkie. Poprzez wieki naturalnej słodyczy dostarczały owoce. Dwieście lat temu, na nasze nieszczęście, historia uległa zmianie. Rafinowany cukier zmienił naszą dietę.

To właśnie rafinowany cukier powoduje, że tyjesz. O tym chyba sam wiesz. Ale może nie wiesz, że to właśnie cukier jedzony razem z tłuszczem, węglowodanami lub białkiem, sprawia, że stajesz się coraz grubszy.
Mówię o każdym rodzaju cukru, niezależnie od źródła, z jakiego pochodzi – trzciny czy buraków i niezależnie od tego czy jest biały, czy brązowy. Amerykanie spożywają 60 kg cukru rocznie na głowę. Polacy nawet – ponad 70 kg.
Wmawia się nam, że tłuszcz powstaje z nadmiaru kalorii i że można jeść cukier o ile całkowita ilość kalorii jest dostatecznie niska.

Tymczasem cukier jest przyczyną:
· Nadwagi,
· Choroby serca,
· Raka,
· Cukrzycy II
· Psucia zębów.

Medycyna akademicka i żywieniowcy ukrywają prawdę na temat cukru. Jednym z przykładów jest koncentracja na fluorze rzekomo zwalczającym próchnicę. Jest to typowa zasłona dymna, dodawanie do past i wody – fluoru substancji rakotwórczej jest rozwiązaniem.
Na uniwersytecie Loma Linda w USA badacze podali uczestnikom doświadczenia podali 100 g cukru. Zaobserwowano spadek aktywności neutrofitów – białych ciałek krwi odpowiadających za odporność organizmu – o około 45 procent.
Ilość przypadków zachorowań na cukrzycę uległa potrojeniu od 1958 roku w podobnym tempie wzrasta spożycie cukru . Dane dotyczą cukrzycy typy II, najczęściej występującej
(95% wszystkich przypadków cukrzycy), której można zapobiec i kontrolować jej przebieg poprzez dietę.
Cukier dodawany jest obecnie do większości produktów przetwarzanych. Ponadto Polacy jedzą coraz więcej słodyczy.

Co się naprawdę się dzieje w organizmie gdy jesz cukier?
Największym problemem jest szybka absorpcja. Cukier przechodzi przez ścianki przewodu pokarmowego bez trawienia, pobudza nadmierna produkcję insuliny w trzustce i powoduje brak równowagi metabolicznej. Trzustka w większości osób jest powiększona z powodu nadmiernego przeciążenia.
Insulina produkowana jest, aby poradzić sobie z dużą ilością spożywanego cukru rafinowanego, powoduje, że poziom glukozy we krwi spada. Ma to niezwykle negatywny wpływ na tkankę mózgową. Bardzo delikatna równowaga biochemiczna tego organu, gdzie zachodzi 25% aktywności metabolicznej, zostaje zachwiana.
Znerwicowane i rozgrymaszone dzieci i nastolatki nie kontrolują swoich emocji, to najczęściej skutek nadmiernego spożycia cukru w jakiejkolwiek formie.
Agresja młodocianych wyraźnie maleje, gdy ograniczy się cukier, a zwiększy spożycie warzyw i owoców.

Obniżenie stężenia glukozy we krwi, spowodowane zwiększoną podażą cukru powoduje depresję, irytację, niepokój uczucie zmęczenia. Zjedzenie cukru powoduje podwyższenie poziomu serotoniny w mózgu to z kolei powoduje senność. Dlatego wiele osób reaguje na stresy zwiększonym apetytem na słodycze, których działanie przypomina działanie alkoholu. Cukier powoduje podobne uzależnienie.
Gdy trzustka otrzymuje sygnał o pojawieniu się cukru zaczyna produkować insulinę, zachodzą następujące zjawiska:
· Insulina przekazuje cukier do komórek.
· Nie zużyta jako paliwo glukoza zamienia się w glikogen, odkładany w mięśniach i wątrobie.
· Trzustka zamienia pozostały cukier w trój glicerydy, czyli upraszczając w tłuszcz.

Jedzenie cukru – wstrzymuje spalanie tłuszczu!

Cukier jest szybkim źródłem energii i gdy mamy go pod dostatkiem organizm wykorzystuje go, zamiast naruszyć odłożone zapasy tłuszczu.
Ale ty nie chcesz spalić cukru; jeśli twoim celem jest spalenie tłuszczu. Jedzenie słodyczy powoduje również zaparcia. Rafinowany cukier, oczyszczona mąka i inne składniki słodyczy nie zawierają błonnika, koniecznego do sprawnego funkcjonowania jelit.

Spróbuj zastosować trzydniowy test.
Przez trzy dni jak tylko możesz unikaj cukru. Zapotrzebowanie na słodycze możesz zaspokoić na sposób następujący:
· Zjedz dużo owoców na śniadanie, możesz dodać jakieś owoce suszone.
· Na drugie śniadanie również owoce.
· Przed obiadem sok z marchwi lub sok owocowy.
· Na podwieczorek możesz do owocowej lub ziołowej herbatki zjeść rodzynki, figi, daktyle,- nie za dużo.
· Przed kolacją zjeść kawałek arbuza, melona lub grejpfruta.
· Przed spaniem zjeść banana.
Po takiej diecie pozbawionej rafinowanego cukru zauważysz ustąpienie zaparcia, zwiększysz zapas energii i dobry humor.
A teraz zrób następujące doświadczenie. Czwartego dnia zamiast kolacji zjedz duży słodki deser. Zauważ jak czujesz się rano. Może zirytowany, i na pewno głodny – organizm został zakwaszony i teraz potrzebuje odżywczych składników, które zneutralizują odczyn. Aby zaspokoić, naturalne przecież łaknienie słodyczy możesz zastąpić rafinowany cukier miodem, koncentratem soku owocowego, syropem klonowym, cukrem daktylowym, brązowym syropem ryżowym.

Dr Nancy Appleton – autorka książki „ LICK THE SUGAR HABIT”
– podaje 59 przyczyn, dlaczego cukier rujnuje zdrowie, wszystkie potwierdzone danymi z czasopism i książek medycznych.

59 powodów rujnowania zdrowia przez cukier
1. Uszkadza układ odpornościowy.
2. Zaburza równowagę minerałów w organizmie.
3. Może spowodować wzmożoną aktywność, zdenerwowanie, trudność koncentracji, u dzieci rozkapryszenie.
4. Podnosi stężenie trójglicerydów.
5. Obniża reakcję obronną na infekcję bakteryjną.
6. Może spowodować uszkodzenie nerek.
7. Zmniejsza stężenie lipoprotein HDL (tych dobrych)
8. Prowadzi do niedoboru chromu.
9. Ułatwia wystąpienie raka piersi, jajników, jelit, prostaty, odbytu.
10. Zwiększa poziom glukozy i insuliny na czczo.
11. Powoduje niedobory miedzi.
12. Zaburza wchłanianie wapna i magnezu.
13. Osłabia wzrok.
14. Podnosi poziom neurotransmitera – serotoniny.
15. Może spowodować hypoglikemię – obniżenie stężenia glukozy we krwi.
16. Może powodować nadkwasotę.
17. Podnosi poziom adrenaliny u dzieci.
18. Pogłębia zaburzenia wchłaniania u osób z problemem jelitowym.
19. Przyśpiesz starzenie się organizmu.
20. Ułatwia wpadanie w alkoholizm.
21. Powoduje psucie się zębów.
22. Przyczynia się do otyłości.
23. Zwiększa ryzyko choroby Crohna – zapalenie jelita i owrzodzenie jelita grubego.
24. Pogłębia chorobę wrzodową.
25. Zaostrza objawy altretyzmu.
26. Zaostrza objawy astmy.
27. Może spowodować infekcję Candida albicans – drożdżycę.
28. Może spowodować powstanie kamieni żółciowych.
29. Może wywołać choroby serca.
30. Może wywołać zapalenie wyrostka robaczkowego.
31. Może zaostrzyć objawy SM (stwardnienie rozsiane).
32. Może spowodować hemoroidy.
33. Może spowodować pojawienie się żylaków.
34. Zwiększa odpowiedź na glukozę i insulinę u kobiet stosujące tabletki antykoncepcyjne.
35. Prowadzi do paradontozy.
36. Przyczynia się do osteoporozy.
37. Powoduje zakwaszenie jelit.
38. Zmniejsza wrażliwość insulinową.
39. Prowadzi do zmniejszenia tolerancji glukozy.
40. Może zmniejszyć poziom hormonu wzrostu.
41. Może powiększyć cholesterol.
42. może zwiększyć ciśnienie krwi.
43. Powoduje senność i zmniejsza aktywność u dzieci.
44. Może wywołać migrenę.
45. Zaburza absorpcię białka.
46. Powoduje alergie pokarmowe.
47. Wywołuje cukrzycę.
48. Może spowodować zatrucie ciążowe.
49. może wywołać egzemę u dzieci.
50. Może spowodować chorobę wieńcową.
51. Może uszkodzić strukturę DNA.
52. Może zmienić strukturę białka.
53. Może zwiększyć starzenie skóry zmieniając strukturę kolagenu.
54. Może spowodować zaćmę.
55. Może spowodować rozedmę płuc.
56. Może spowodować arteriosklerozę.
57. Może przyśpieszyć podwyższenie lipoprotein LDL.
58. Może zwiększyć ilość wolnych rodników we krwi.
59. Obniża zdolność funkcjonowania enzymów.

Uff……jeśli dotąd nie byliście przekonani o szkodliwości cukru, ta lista chyba tego dokonała. Oczywiście czasem możesz zjeść niewiele cukru przy jakiejś okazji i gdy jest składnikiem gotowego produktu. Ale na co dzień na pewno uda ci się przełamać nałóg. Możesz jeść słodkie, świeżo wyciśnięte soki owocowe, jeść suszone owoce, sałatki owocowe i inne naturalne słodkości. Bądź jednak uważny. Cukier jako bardzo tani produkt dodawany jest wszędzie – nawet do ketchupu. Większość przygotowanych dla dzieci płatków śniadaniowych zawiera bardzo dużo cukru. W Stanach Zjednoczonych 11 procent (6,7 miliona)dzieci w wieku 6 do 17 lat ma nadwagę. Nic dziwnego jeśli 91 procent produktów dla dzieci reklamowanych w TV zawiera dużo tłuszczu, cukru i soli.
Dobrym wyborem na śniadanie może być Granola produkcji polskiej. Możesz dodać rodzynki, banana pokrajanego w plasterki, zalać mlekiem sojowym (nap. bardzo smaczne produkcji firmy Ichem-Łódź) cieszyć się smacznym zdrowym daniem.

Tekst pochodzi z książki MAJI BŁASZCZYSZYN

- „Pełnia życia” “Fitonics”