

Cukrus – legalus narkotikas

Cukrus yra labai žalingas maisto produktas ir jo reikia vengti kaip maro.

Pagal naujausius tyrimus, cukrus yra narkotikas ir cukraus priklausomybės yra sunkiau atsikratyti negu kokaino ir tai yra moksliniais tyrimais įrodytas faktas.

Pelėms buvo leista rinktis cukrų, kokainą ar vandenį ir visos pelės rinkdavosi cukrų. Net ir tos pelės, kurios anksčiau vartojo kokainą, labai greitai „persijungė“ į cukrų.

Kaip sužinoti, ar tu turi cukraus priklausomybę.

Šie simptomai gali parodyti, kad jūs turite cukraus priklausomybę:

- Niekaip negalite numesti svorio, net jei nuolat sportuojate;
- Jaučiatės liūdnas (depresija);
- Blogai miegate;
- Dažnai jaučiatės pavargęs;
- Aukštas kraujo spaudimas;
- Nuolat norite ko nors saldaus;
- Padidėjęs blogasis cholesterolis.

Vidutinis vartotojas kartais net nežino, kad jis vartoja labai daug cukraus, nes jis yra dedamas į labai daug produktų, ypač pusiau paruoštus ar pagamintus parduotuvėse. Maisto kompanijos moka labai gražiai tai nuslėpti pateikdamos įvairias jo formas, kaip fruktozės sirupas ir kt. Todėl visada skaityk ir analizuok etiketes ir ingredientus: kiek cukraus yra 100 gramų. Taip pat cukrus gali būti pateiktas kaip fruktozė, gliukozė, sacharozė ir kt.

0,5 litro koka-kolos buteliuke yra apie 10 arbatinių šaukštelių cukraus. Todėl nustok save nuodijęs ir pradėk gerti vandenį. Beje, dietinė kola yra dar blogiau, nes ji pasaldinta dirbtiniais saldikliais, kurie sukelia vėžį ir kitas ligas.

Cukrus slopina imuninę sistemą.

Du arbatiniai šaukšteliai cukraus bent dviem valandoms 50 proc. prislopina imuninę sistemą ir taip atveria kelią infekcinėms ligoms. Žinant, kad dauguma žmonių nuolat naudoja cukrų, galima teigti, kad jų imuninė sistema yra prislopinta visą dieną, ir nenuostabu, kad pasigaunama infekcinių ligų, tokių kaip sloga, gripas ir kt.

Cukraus žala

- Cukrus sutrikdo mineralų balansą, ypač „ištraukia“ iš kaulų kalcį, todėl per ilgesnį laiką žmogus gali susirgti osteoporoze (sumažėjęs kaulų tankis ir dėl to jie lengvai lūžta).
- Cukrus skatina blogojo cholesterolio (LDL) gamybą ir sumažina gerąjį cholesterolį (HDL).
- Perteklinis cukraus vartojimas sumažina insulino jautrumą – žmogus gali susirgti antrojo tipo diabetu. Diabetas jau yra vadinamas XXI amžiaus maru.

- Cukraus vartojimas sukelia autoimunines ligas, tokias kaip artritas, astma, išsėtinė sklerozė ir kt.
- Cukrus net gali pakeisti DNR struktūrą.
- Cukrus gali sukelti regėjimo problemų.
- Cukraus vartojimas gali sukelti Alzheimerio ligą, depresiją ir dar daug kitų ligų.
- Cukraus vartojimas lemia hormonų disbalansą.
- Cukrus sukelia dantų ėduonį.
- Jei iš cukraus gautos kalorijos yra nesudeginamos atliekant fizinę veiklą, tai jas organizmas paverčia į riebalus, kurie atsiranda ant pilvo, šlaunų ar kitų kūno vietų.
- Cukrus sukelia įvairių maisto alergijų ir silpnina imuninę sistemą.

Cukrus cukrui nelygus

Ne visas cukrus yra vienodas. Dauguma vaisių turi nemažai cukraus, bet jis nedaro jokios žalos, nes vaisiai turi skaidulų, kurios sulėtina cukraus įsisavinimą ir duoda mums taip reikalingos energijos. Taip pat vaisiai turi enzymų, kurie padeda suvirškinti ir įsisavinti.

Tačiau nevertėtų piktnaudžiauti džiovintais vaisiais, nes jie turi daug didesnę cukraus kiekį ir nebeturi enzymų.

Kuo pakeisti cukrų

Geriausia cukraus iš viso nevirtoti, bet jei negalite jo atsisakyti, tai jį galite pakeisti medumi, kuris yra gana geras ir naudingas produktas, tik nereikia juo piktnaudžiauti.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros
specialistė Miglė Slapšinskaitė
Parengta pagal www.sveikatossaltinis.blogas.lt