CUKIER ZABIJA POWOLI

Cukier jest zaraz po alkoholu i papierosach trzecią substancją powodującą poważne zaburzenia organizmu, a jest spożywany nie tylko przez dorosłych, ale głównie przez dzieci w zatrważających ilościach. Jest obecny praktycznie wszędzie. Półki w sklepach uginają się od produktów składających się co najmniej w połowie z cukru. Cukier występuje w słodyczach, dżemach, jogurtach, serkach, wędlinach, serach, piwie, chlebie, majonezie, musztardzie, keczupie, płatkach śniadaniowych, w przetworzonej żywności oraz w napojach, jednym słowem – wszędzie.

Nadmierne spożycie cukru prowadzi do zaburzenia wydzielania insuliny, hormonu, który wprowadza cukier do komórek, co prowadzi do insulinooporności, a w konsekwencji do cukrzycy typu II. A przyjmowanie insuliny w postaci leków w cukrzycy typu II prowadzi w końcu do zaburzeń w produkcji insuliny i prowadzi to do cukrzycy typu I, w której to organizm jest uzależniony od zastrzyków insulinowych do końca życia.

Kolejnym zaburzeniem wynikającym z nadmiernego spożycia insuliny jest miażdżyca. Ze względu na stale podwyższony poziom glukozy we krwi, występują uszkodzenia naczyń krwionośnych, gdzie powstaje potem blaszka miażdżycowa, która zapobiega normalnemu przepływowi krwi. W konsekwencji powstają choroby takie jak zaburzenia krążenia w kończynach i mózgu, dławica piersiowa, a nawet mogące prowadzić do śmierci udary i zawały serca.

Cukier ma także negatywny wpływ na zdolności poznawcze, co udowodnili naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Stanach Zjednoczonych. Badania przeprowadzono na 2 szczurach. W ciągu sześciu tygodni jeden szczur otrzymywał czystą wodę, a 15% substancji słodzącej dodawano do wody innego szczura. Następnie każdy szczur został indywidualnie umieszczony na płaskiej powierzchni z 17 otworami, z których jeden prowadził do norki. Idealnie zdrowy szczur znalazł norkę w 10 sekund. A szczur, który pił wodę z cukrem znalazł swój dom dopiero po 3,5 minutach. Cukier prowadzi również do drażliwości i nadmiernej aktywności. Jak pokazali naukowcy, dzieci nie spożywające cukru są dużo spokojniejsze.

Cukier to silny narkotyk, gdyż po jego spożycie stymuluje organizm do produkcji hormonu szczęścia, czyli serotoniny. Substancja ta powoduje euforię i tłumi stany depresyjne. Lecz jest to niebezpieczne, gdyż po jakimś czasie po spożyciu słodyczy, dochodzi do spadku poziomu glukozy we krwi i podniesienia kortyzolu we krwi, a co za tym idzie do wybuchów agresji jak u narkomanów, gdy nie mają w zasięgu ręki substancji odurzających.

Kolejnym zaburzeniem powodowanym przez cukier jest otyłość. Jest to konsekwencja nadmiernego spożywania węglowodanów prostych tj. chleby, ciasta, makarony, placki, naleśniki, ale także niezdrowe przekąski czy słodycze i słodzone napoje. Spożywanie tylko pół litra słodkiego napoju dziennie może prowadzić do zwiększenia masy ciała o 6-7 kilogramów rocznie. Cukier wytwarza tyle energii, co białko, a połowę mniej niż tłuszcz. Dlaczego więc cukier powoduje przyrost wagi? Problem polega przede wszystkim na jego specyficznym wpływie na metabolizm. Wszystkie węglowodany w procesie trawienia są przetwarzane na glukozę. Różnica polega na szybkości ich trawienia. Cukier, miód, słodycze, chleb są trawione bardzo szybko. Po ich użyciu poziom cukru we krwi znacznie wzrasta. A to jest główny sygnał do produkcji insuliny. To prowadzi do wspomnianej już wcześniej insulinooporności, cukrzycy typu II, a po jakimś czasie cukrzycy typu I.

Spożywanie cukru ma szkodliwy wpływ na zęby. Zwykle myjemy zęby dwa razy dziennie. Ale po posiłku, w tym słodyczy, w ciągu dnia najczęściej nie myjemy zębów. Pozostały cukier na zębach stymuluje proces fermentacji, co prowadzi do uszkodzenia szkliwa i rozwoju próchnicy.

Oprócz tych efektów, wysoka zawartość cukru w ​​codziennej diecie przyczynia się do niekorzystnych zmian w strukturze spożycia węglowodanów, prowadząc do niedoboru błonnika pokarmowego, witamin i minerałów. Prawdopodobnie zużycie więcej niż 25% energii w postaci dodanych cukrów powoduje gwałtowne wyczerpanie organizmu witaminami A, E, C, B6, B12, kwasem foliowym, wapniem, magnezem, żelazem i cynkiem.

Cukier ma również szkodliwy wpływ na nasz układ odpornościowy, gdyż jest głównym prowokatorem stanów zapalnych, a co za tym idzie wraz ze spożyciem cukru, jesteśmy narażeni na liczne infekcje. Ponadto cukier zwiększa ciśnienie, co jeszcze bardziej osłabia odporność. Jak obliczyli naukowcy, cukier obniża odporność aż 17 razy!

Potencjalnymi zagrożeniami są nie tylko słodkie napoje, ale także soki owocowe, które są skoncentrowanym źródłem sacharozy i fruktozy. Soki owocowe najlepiej zastąpić sokami warzywnymi. Picie słodkich napojów, czy to soków owocowych, czy napojów gazowanych wpływa negatywnie na nasz nastrój. Udowodniono, że codzienne spożywanie słodkich napojów zwiększa wystąpienie depresji o 38%.

Spożycie cukru wpływa na upośledzenie wzroku, czyli tzw. retinopatii, niewydolność nerek, tzw. nefropatie, która w konsekwencji prowadzi do dializ, oraz zaburzeń układu nerwowego czyli neuropatii. Częstym powikłaniem cukrzycy jest stopa cukrzycowa. W Polsce w 2017 średnio w co 2 godziny lekarze przeprowadzali amputację stopy lub części nogi z powodu powikłań związanych z cukrzycą.

Oto film dokumentalny o szkodliwości cukru, który warto zobaczyć.

https://www.youtube.com/results?search\_query=zab%C3%B3jczy+cukier