Cukier – słodka droga do wielu chorób

24 listopada 2019

Cukier jest niezwykle popularny, ale to wcale nie czyni z niego wartościowego składnika diety. Wręcz przeciwnie – jest zabójczy i powoduje wiele różnych chorób, z którymi człowiek musi się zmagać do końca życia. Nie zawsze jednak jesteśmy świadomi tego, że w danym produkcie mamy do czynienia właśnie z cukrem.

Problemy zdrowotne

Przetworzone jedzenie, popularne napoje, sosy czy lody – to zaledwie kilka przykładów tego, gdzie możemy spotkać cukier.

Większość z nas nie do końca zdaję sobie z tego sprawę patrząc na etykiety, bowiem ukrywa się pod różnymi nazwami, a producenci różnych niezdrowych rzeczy bazują na braku świadomości potencjalnego klienta.

Nadmiar wiedzy nie szkodzi, dlatego warto wiedzieć, jakie informacje umieszczają koncerny na swoich opakowaniach.

Cukier może ukrywać się pod takimi nazwami jak melasa, sacharoza, syrop cukrowy, glukoza czy dekstroza. Pamiętajmy o tym, zanim wrzucimy opakowanie do koszyka.

Dlaczego jest on dla człowieka niezdrowy? Przede wszystkim jego nadmiar wpływa na zaburzenia organizmu przy produkcji insuliny, co wpływa na podwyższone ciśnienie krwi. Ono z kolei otwiera drogę do wielu chorób, w tym zawału serca.

Cukier daje złudne poczucie pobudzenia, które trwa bardzo krótko, a po nim następuje senność, brak koncentracji oraz nerwowość, przez co możemy mieć problemy w pracy lub w domu.

Już dawno naukowcy przyznali, że otyłość jest chorobą, a biały nieprzyjaciel może nas do niej znacznie przybliżyć. Są to puste kalorie, które nie mają pozytywnego wpływu na organy w ciele człowieka, a wręcz zalega tam, przez co coraz częściej boimy się wchodzić na wagę. Sama otyłość może wywołać kolejne problemy – ze stawami, zabierze energię do działania oraz wprowadzi w kompleksy.

Warto też wiedzieć, że cukier obniża odporność człowieka, przez co jest on bardziej podatny na różne infekcje oraz choroby.

Jak go unikać?

Natura dostarcza nam go niemalże na tacy w zdrowej i smacznej postaci, a w owocach czy warzywach znajdziemy również inne przydatne składniki, które pomogą naszemu organizmowi znaleźć siłę do walki z codziennymi trudnościami.

Należy ciągle poszerzać swoją wiedzę z zakresu żywności, aby świadomie kupować i spożywać – wiedząc, co jest na etykietach jest mniejsza szansa, że nabierzesz się na efektownie zaprojektowane opakowanie. Ponadto pozwoli Ci to utrzymać ciało oraz psychikę w dobrej kondycji, bowiem nie będziesz zaśmiecać żołądka.

Jeśli nie wyobrażasz sobie rozpoczęcia dnia bez odpowiednio słodkiej herbaty to postaraj się osłodzić ją naturalnym miodem lub stewią. Smakuje lepiej, a po krótkim stosowaniu zobaczysz, że Twoje zapotrzebowanie na zwykły, biały cukier zaczyna spadać, co jest jednym z kroków do zdrowego trybu życia.

Czy to naprawdę problem?

Rocznie w Polsce zużycie cukru to około 50 kg na osobę. To nam daje prawie trzydzieści łyżek (!) dziennie, co w dłuższej perspektywie na fatalny wpływ na organizm.

Dzieci mają do niego praktycznie nieograniczony dostęp – wystarczy 2-3 zł i mogą w sklepie kupić batona wypełnionego cukrem.

Cukrem, który uzależnia jak alkohol czy papierosy, jednak świadomość ludzi o jego szkodliwości wciąż jest niska.

Jeśli jesteś drażliwy, senny, często się pocisz lub nie możesz utrzymać odpowiedniego poziomu koncentracji to staraj się spożywać mniej słodkich rzeczy i koniecznie się przebadaj.

Cukier działa jak mocny narkotyk – z czasem sukcesywnie potrzebujesz go coraz więcej i więcej, czym niszczysz swoją wątrobę i inne organy, które nie radzą sobie z jego nadmiarem.

Pamiętaj, że określenie „biała śmierć” nie wzięła się z przypadku.

Zdjęcie: Saramukitza (CC0)
Źródło: OdkrywamyZakryte.com