Słodkie życie – wróg ludzkości

13 stycznia 2014

Lekarze wydali wojnę cukrowi. Pod względem poziomu szkodliwości porównuje się go z tytoniem, wiąże się bezpośrednio z otyłością, a nawet rakiem. Ale jest także inna opinia: trzeba po prostu ukształtować nowe zasady żywienia, odpowiadające elementarnemu poczuciu umiaru.

Uważa się, że wiele wieków temu cukier zaczęli wytwarzać z trzciny cukrowej mieszkańcy starożytnych Indii, na terytorium dzisiejszego Bengalu. W pewnym momencie indyjscy i perscy kupcy zawieźli cukier do Egiptu, który stanowił wówczas część Imperium Rzymskiego. Od tego zaczęło się jego rozpowszechnienie w Europie. Istnieją przypuszczenia, że cukier jako samodzielny produkt pojawił się jeszcze wcześniej w Asyrii i Babilonie.

Niedawno Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła zamiar obniżenia zalecanego poziomu spożycia cukru. W zachodnich mediach rozwinęła się od razu burzliwa dyskusja wokół tej decyzji. Zdaniem wielu lekarzy, światowa epidemia otyłości pod wieloma względami związana jest z działaniami producentów żywności, którzy nie ukazują, albo też obniżają wskaźniki zawartości cukru. A jednocześnie, twierdzą lekarze, cukier wywołuje u konsumentów prawdziwe uzależnienie. To to samo, co

i tytoń, ogłosił w artykule w „Independentepidemiolog” Simon Kejpuell.

Co więcej, wielu uczestników dyskusji, powołując się na badania naukowców z WHO, uważa za udowodniony związek między spożyciem cukru i chorobami nowotworowymi, a także z ryzykiem pojawienia się u łakomczuchów choroby Alzheimera. Dla dzieci cukier to to samo co alkohol, cytuje słowa endokrynologa Roberta Lustiga „The Guardian”.

Dzieci lepiej w ogóle nie przyzwyczajać do jedzenia słodyczy, uważa docent katedry dietetyki Akademii Medycznej RMAPO Jelena Czygija. W przeciwnym razie od dzieciństwa nauczą się „zajadać” stresowe sytuacje słodyczami. Przecież cukier to lekko przyswajalne węglowodany, których spożycie powyżej 50 gramów w dzień stanowi poważne obciążenie dla trzustki. Jednak dla zdrowego dziecka, tak samo, jak i dla zdrowego dorosłego, umiarkowane spożycie słodyczy nie jest szkodliwe, przekonana jest dietetyczka. Tym bardziej, że węglowodany są dla naszego organizmu niezbędne, jako główny materiał energetyczny.

Spożywanie w nadmiarze jakichkolwiek produktów nie tylko nie jest zdrowe, ale wręcz szkodliwe, powiedział Głosowi Rosji ekspert z Instytutu Koniunktury Rynku Rolniczego Jewgienij Iwanow. W niektórych sytuacjach zamiana naturalnego cukru na sztuczne odpowiedniki, szczególnie w pokarmach dla dzieci, jest niewskazana. Zawarto to w przepisach wielu państw. Cukier, według eksperta, należy spożywać w określonych granicach dziennej normy, która wynosi 10-15 % liczby kalorii spożywanych w ciągu doby, która to liczba zależy z kolei od płci, wieku, wagi i indywidualnych cech każdego człowieka. Dziś łatwo podliczyć tę normę, bowiem w Internecie pełno jest dietetycznych kalkulatorów.

Problem spożycia cukru wymaga szczegółowej analizy, a stawianie „czarnej metki” na jakimkolwiek towarze jest, delikatnie mówiąc, lekkomyślne – podkreśla Jewgienij Iwanow. „Całkowita rezygnacja z cukru ma zapewnić szczęście ludzkości?

Wątpię… Kombinacja zbyt słodkiego i zbyt tłustego jedzenia, która w ostatnich dekadach dominuje, nie jest zdrowa. Czyli, należałoby obniżyć spożycie tłuszczy i cukru, w granicach normy, a wszystko będzie dobrze.”

Jednocześnie walkę z otyłością i cukrzycą drogą najróżniejszych ograniczeń w produkcji spożywczej i handlu prowadzi już wiele państw. Władze meksykańskie zamierzają nałożyć specjalny 8-procentowy podatek na produkty spożywcze, zawierające 275 i więcej kilokalorii na 100 gramów. Na Węgrzech pod „podatek od chipsów” podpadły torty i słodkie ciasta. Jednak zło kryje się w umysłach i psychologii ludzi, tam też należy szukać lekarstwa. Bowiem otyłość to bardzo poważna choroba.

„To choroba całego organizmu. Uszkodzone zostają wszystkie rodzaje przemiany materii: białkowa, tłuszczy, węglowodanów, wody i minerałów. Oczywiście, przy nadmiernym spożyciu łatwo przyswajalnych węglowodanów przetwarzane są one w tłuszcze. To właśnie prowadzi do nadmiernej wagi i otyłości. Jeśli wypracowane zostaną odpowiednie normy żywienia, gdzie nie będą dominowały lekko przyswajalne węglowodany, takie jak cukier, to będzie to rozwiązaniem kwestii walki z otyłością” – uważa dietetyczka Jelena Czygija.

O tym samym mówią przedstawiciele przemysłu spożywczego. W odpowiedzi na ataki najbardziej zagorzałych spośród lekarzy, eksperci Food and Drink Federation ogłosili, że cukier, spożywany w ramach zrównoważonej i urozmaiconej diety nie wywołuje otyłości.

Zresztą, analitycy nie wykluczają, że rozwinięta kampania antycukrowa ma nie tyle podłoże zdrowotne, ile ekonomiczne. To logiczne, jeśli policzymy choćby liczbę korporacji farmaceutycznych, corocznie wprowadzających na rynek nowe odpowiedniki cukru i suplementy diety.

Autor: Nikita Sorokin

Zdjęcie: xdebx (Flickr, cc-by-nc)
Źródło: Głos Rosji