

Toksyczny cukier

7 lutego 2012

Konsumpcja słodczy oraz produktów z zawartością cukru tak samo uzależnia jak papierosy, alkohol czy narkotyki. W związku z tym należy prawnie uregulować sytuację, tym bardziej, że akcje promujące zdrowy tryb życia nie przynoszą spodziewanych skutków – twierdzą eksperci z University of California w San Francisco.

W przeciągu ostatniego półwiecza spożycie cukru wzrosło niemal o 300 procent. Cukier dodawany jest do większości produktów poczynając od słodczy po ketchup, sosy, zupki w proszku, chleb czy płatki kukurydziane. Prawdziwą bombą kaloryczną są gazowane napoje i niektóre soki owocowe, konfitury, dżemy i owoce w puszkach (na przykład, puszka tzw. sody zawiera 130 kalorii i 8 łyżeczek dodanego cukru). Jak podaje American Heart Association przeciętny Amerykanin zjada 22 łyżeczek cukru dziennie. Polacy zjadają przeciętnie 20 łyżeczek dziennie – znacznie więcej, niż powinniśmy.

CUKIER KRZEPI?

Już w 1957 roku dr. William Coda Martin sklasyfikował cukier rafinowany jako truciznę, ponieważ jest on pozbawiony witamin i substancji mineralnych. Z kolei William Duffy, w książce „Sugar Blues. Zniewoleni przez cukier” twierdzi, że cukier ($C_{12}H_{22}O_{11}$) jest niszczącą substancją chemiczną, uzależniającą jak opium, morfina i heroina. Czyli czasy, kiedy promowane było hasło Melchiora Wańkowicza „Cukier krzepi” odeszły do lamusa.

CUKIER NA CENZUROWANYM

Przekonani są o tym eksperci z University of California w San Francisco. W raporcie opublikowanym na łamach „Nature” Robert Lustig, Laura Schmidt i Claire Brindis przekonują, że cukier jest toksyczny dla organizmu i w trosce o nasze zdrowie

powinien być poddany tym samym restrykcyjnym procedurom jak szkodliwe dla organizmu używki. Dlatego nalegają, by spożycie cukru obłożyć podatkami. To nie wszystko. Eksperci są zdania, że produkty zawierające cukier nie powinny być sprzedawane w pobliżu placówek oświatowych. Na bardziej zdecydowane metody walki z otyłością nalega prof. Robert Lustig, który postuluje za tym, by zakazać sprzedaży słodczy osobom poniżej pewnej granicy wiekowej. – Są dobre i złe kalorie, dobre i złe tłuszcze, a także dobre i złe węglowodany, ale cukier oprócz tego, że zawiera tzw. puste kalorie jest też toksyczny” – powiedział Lustig na łamach „Nature”.

Lista negatywnych skutków związanych z nadmiernym spożyciem cukru jest długa. Mimo że cukier dodawany do pożywienia nie jest bezpośrednio winny chorobom serca, jemu lekarze i naukowcy przypisują zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, wysokiego ciśnienia krwi, poziomu trójglicerydów oraz białka C-reaktywnego (C-reactive protein), które związane jest z ryzykiem wystąpienia zawału serca. Rocznie 35 milionów osób umiera w efekcie powikłań związanych z nadużywaniem tej substancji – donosi The Daily Mail.

Poza tym cukier, tak jak wyroby tytoniowe i alkohol, uzależnia. Ma to związek z pobudzaniem ośrodka nagrody w mózgu. Zdaniem Kelly Brownell, dyr. Rudd Center for Food Policy and Obesity w Yale University osoby, które rezygnują ze słodczy wykazują objawy tzw. zespołu odstawienia.

Eksperci zajmujący się otyłością są zgodni i twierdzą, że ograniczenie spożycia cukru jest konieczne. Nie są jednak przekonani, czy prohibicja na cukier jest konieczna. Zdaniem Barbary Gallani z Food and Drink Federation z Wielkiej Brytanii naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego są w swoich ocenach zbyt radykalni. – Przyczyny chorób wymienionych przez moich kolegów z są zróżnicowane – powiedziała. Jedno jest pewne: zagrożenie dla zdrowia jakie stosi regularne spożycie cukru jest bezsporne. Jednak nie dajmy się zwariować i trzymajmy się zasady, że wszystko w nadmiarze szkodzi. W

artykule opublikowanym w prestiżowym czasopiśmie Nature naukowcy komentują: – Mała ilość cukru nie jest problemem, jednak jego nadużywanie to powolna śmierć.

Źródło: Ekologia.pl

BIBLIOGRAFIA

1.

<http://www.livescience.com/18244-sugar-toxic-regulations.html>

2. William Dufty, „Rafinowany cukier – najśłodsza trucizna”, „Nexus” nr 14 listopad-grudzień 2000