NIEZŁA SZTUKA! BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO MUZEÓW I GALERII W CAŁEJ POLSCE

zwierciadło

4 (2022) **KWIECIEŃ 2015** cena **12,99 zł** (w tym 23% VAT)

ORIANA FALLACI
W oczach siostrzeńca

CARLA BRUNI
Marząc o Travolcie

PIANKI, SKÓRY I GIPIURY
Zainspiruj się na wiosnę!

DODATEK MODA I URODA 2015

AKCJA
NIE BO RAK
RÓŻNE DROGI PROWADZĄ DO ZDROWIA
25 WAŻNYCH STRON

FILIP CHAJZER
Wiocha i metropolia

Magdalena Walach
SZCZĘŚCIARA

Temat miesiąca: Uzależnić może wszystko

PSYCHE: MÓJ EKS BYŁ LEPSZY W ŁÓŻKU | DOBRY TERAPEUTA, ZŁY TERAPEUTA
TATA NIE Z KRWI, ALE Z SERCA | WOJCIECH EICHELBERGER: CO MÓWIĄ TWOJE PLECY

ISSN 0514-0994 INDEKS 405264
9 770514 099524 04

BIAŁA ŚMIERĆ

„Cukier krzepi" – slogan wymyślony przez Melchiora Wańkowicza prawie sto lat temu już dawno przestał być używany, bo jest nieprawdziwy. Świat nauki wie o tym od wielu lat.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Niedawno podczas zakupów przyglądałam się młodej mamie z dwoma chłopcami w wieku przedszkolnym, która w koszyku miała cztery rodzaje czekolady, trzy paczki płatków śniadaniowych, soczki, cztery litry słodkich gazowanych napojów, żelki, paczkę batoników, cztery jogurty light, mleko w kartonie i chleb. Zapewne z powodu niewiedzy ta kobieta skazuje swoje dzieci na choroby. I nie chodzi tu tylko o próchnicę, ale też o poważne schorzenia, które skracają i odbierają życie: nowotwory, cukrzycę, choroby serca czy otyłość. Niestety, wiele osób nie wie, że cukier uzależnia i podstępnie zabija.

KUSZĄCA SŁODYCZ UZALEŻNIA

Cukier jest numerem jeden na liście produktów wysoko przetworzonych. Poprawia smak napojów i jedzenia, co powoduje, że nie możemy się oprzeć pokusie, która jest potęgowana wszechobecną reklamą. Słyszymy, że cukierki są naturalne, batoniki dają dzieciom dużo witalności, popularne płatki śniadaniowe są zdrowe, a soki wzmacniają odporność. Niestety, większość sloganów reklamowych niewiele ma wspólnego z prawdą, bo w tych produktach królują cukier, glukoza czy syrop glukozowo-fruktozowy i nie ma tam żadnych wartości odżywczych poza potężną dozą „pustych" kalorii. Manipulujące reklamy żywności kształtują i utrwalają nawyki żywieniowe zarówno u dorosłych, jak też u dzieci. Już dwulatki potrafią rozpoznać w sklepie słodycze z reklamy, a nie potrafią odróżnić pomidora od ogórka! Do czego to prowadzi? Do uzależnienia. Cukier stymuluje w mózgu ośrodki przyjemności za pośrednictwem neuroprzekaźników – tak samo jak alkohol i narkotyki. Jeżeli jedzenie ma dużą zawartość cukrów, wówczas w mózgu uwalniane są endorfiny. Z czasem rozwija się u nas tolerancja na cukier – potrzebujemy tej substancji coraz więcej, by osiągnąć przyjemność. Podobnie jak w przypadku narkomanów osoby uzależnione konsumują cukier po to, żeby lepiej się poczuć. Najbardziej uzależniające są słodzone napoje gazowane. Naukowcy dowiedli, że gdy nasze dziecko wypija dziennie zaledwie jedną puszkę takiego napoju, to zwiększa się u niego ryzyko nadwagi o 60 proc. Inne badanie pokazało, że kobiety, które wypijały codziennie napój słodzony, podnosiły o ponad 80 proc. ryzyko wystąpienia cukrzycy po upływie czterech lat. A przecież na tym spożywanie cukru się nie kończy. Poza ciasteczkami, batonikami, cukierkami istnieje też wiele innych, mniej „oczywistych" produktów, które go dostarczają: sosy, jogurty owocowe, chleb, produkty typu light. Niestety, trudno powiedzieć, jak dużo cukru dodaje się do większości żywności przetworzonej, ponieważ producenci nie są zobowiązani do ujawnienia dokładnej receptury, ograniczają się więc jedynie do listy składników danego produktu spożywczego. Prawie każdy taki produkt zawiera cukier, który ukrywa się pod różnymi nazwami: fruktoza, glukoza, sacharoza, syrop glukozowo-fruktozowy, laktoza, sok trzcinowy czy dekstroza.

CENA PRZYJEMNOŚCI

Średnio 475 kalorii dostarczanych organizmowi w ciągu dnia pochodzi z węglowodanów prostych, co odpowiada aż 30 łyżeczkom cukru. Oznacza to, że najbardziej szkodliwej substancji spożywczej zjadamy trzy, cztery razy więcej, niż wynika z najbardziej liberalnych zaleceń dietetyków i lekarzy. Prowadzi to do niedoborów minerałów, a co gorsza – do niszczenia trzustki – niezwykle ważnego i jednocześnie wrażliwego narządu wydzielania wewnętrznego. Coraz młodsze osoby zapadają na choroby do niedawna kojarzone raczej z podeszłym wiekiem. U bardzo młodych osób pojawiają się problemy z sercem, wątrobą i otyłością, już dziesięciolatki mają cukrzycę, a pięciolatki – dużą nadwagę i cellulit. Te dzieci nie znają warzyw, ale doskonale rozpoznają wszystkie

LIDIA TRAWIŃSKA *dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed".*

dostępne na rynku słodycze. Cukier zabija powoli. Nie od dziś wiadomo, że otyłość to główna przyczyna cukrzycy, czyli choroby, w której ciało nie potrafi kontrolować poziomu cukru we krwi. Mniej oczywiste jest natomiast – a na to wskazują wyniki najnowszych badań – że cukrzyca i otyłość powodują wzrost ryzyka zachorowania na raka. Oznacza to, że zajadając się produktami o wysokiej zawartości cukru, narażamy się na zwielokrotnione cierpienie, z jakim wiąże się rak trzustki lub okrężnicy, i przedwczesną śmierć. Naukowcy odkryli, że wszystkiemu winien właśnie wysoki poziom cukru, który zwiększa aktywność genu powodującego progresję raka. Podczas wydzielania insuliny uwalnia się związek zwany IGF (insulinopodobny czynnik wzrostu), który stymuluje wzrost komórek. Co to oznacza? Że cukier odżywia tkanki i sprawia, że komórki rosną szybciej, zwłaszcza te nowotworowe. Wiąże się z tym także osłabienie układu odpornościowego, przyspieszenie procesów starzenia organizmu, zwiększenie ryzyka wystąpienia chorób jelit, serca, nadciśnienia, osteoporozy i alergii pokarmowych.

Na szczęście w sklepach możemy znaleźć zdrowsze zamienniki cukru. Nasi dziadkowie najczęściej sięgali po miód, który oprócz węglowodanów dostarcza także witamin, składników mineralnych, kwasów organicznych, enzymów, olejków eterycznych. Odnajdziemy w nim również cholinę działającą ochronnie na wątrobę oraz acetylocholinę – związek, który obniża ciśnienie krwi. Pamiętajcie jednak, że miód dodajemy do ciepłej, ale nie gorącej herbaty, ponieważ jego cenne składniki giną w temp. 40 stopni Celsjusza. Obecnie bez problemu możemy znaleźć w sklepach także stewię. Ta roślina o wyjątkowo słodkich liściach jest w pełni naturalną substancją słodzącą. W przeciwieństwie do cukru nie zawiera kalorii. Medycyna paragwajska i brazylijska przypisuje jej m.in. zdolność obniżania poziomu glukozy we krwi, normalizacji ciśnienia tętniczego. Świeże lub wysuszone liście można dodawać do herbaty bez żadnej obróbki. Kolejnym zamiennikiem jest syrop z agawy produkowany głównie z kaktusa. Charakteryzuje się niższym indeksem glikemicznym niż miód, a przy tym jest słodszy. Ze względu na zawartość inuliny syrop z agawy stymuluje wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, a jego bardzo dobra rozpuszczalność w wodzie sprawia, że można nim słodzić napoje – zarówno gorące, jak i zimne. Doskonale nadaje się także między innymi do wytwarzania domowym sposobem zdrowszych batoników dla dzieci. Wystarczy zmiksować garść migdałów z łyżką oleju kokosowego, 2 łyżeczkami karobu i 2 łyżkami syropu. Masę rozkładamy na blachę i wkładamy do lodówki. Po dwóch godzinach kroimy na paski i mamy batoniki.

Jeśli nie potrafimy zrezygnować całkowicie z cukru, wybierzmy jego zdrowsze zamienniki. A może zamiast tego po prostu sięgnijmy po jabłko? ●

reklama

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.