

# Zdrowo jem, więcej wiem!



## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

SŁODYCZE? NIE NA ZDROWIE!

**Wywołuje różne dolegliwości, przyczynia się do powstawania wielu chorób, powoduje uzależnienie, jednak ciągle nie możemy do końca uwierzyć, że nam szkodzi. CUKIER – substancja pozbawiona jakichkolwiek wartości odżywczych, niepokojąco wszechobecna w naszym życiu.**

Wiele reklam telewizyjnych pokazuje młodych ludzi rozkoszujących się smakiem czekoladek, błyskawicznie zaspokajających głód za pomocą rozpluwających się w ustach batoników, gaszących pragnienie colą, a tymczasem? Zgodnie z opiniami żywieniowców i lekarzy żaden inny pokarm nie wywołuje bezpośrednio i pośrednio tylu dolegliwości i nie jest odpowiedzialny za powstawanie tak wielkiej liczby chorób. Choć niewiele się o tym mówi, cukier powoduje też uzależnienie.

### **Wróg zębów**

Błędnie uważa się cukier za produkt naturalny, czyli pełnowartościowy. Mimo że otrzymuje się go z buraków, jest to substancja całkowicie oczyszczona i pozbawiona jakichkolwiek wartości odżywczych. Słuszne więc pozostaje stwierdzenie, że dostarcza "pustych kalorii". Jest też zdecydowanie największym wrogiem dziecięcych zębów. Ponad 96% ludności krajów wysoko uprzemysłowionych cierpi na próchnicę, pojawia się ona u ok. 60% dzieci poniżej trzeciego roku życia oraz u 90% sześciolatków. Nie da się zaprzeczyć, że najbardziej winny temu jest właśnie cukier i dieta cywilizacyjna.

### **Wróg żołądka**

Dzieci często skarżą się na bóle brzucha, których przyczyn nie dopatruje się jednak w nadmiernym spożyciu cukru. Substancja ta bardzo silnie drażni błonę śluzową żołądka. W wyniku podrażnienia wzrasta kwasność i agresywność soku żołądkowego. Skutkiem tego jest wzmożone odczuwanie głodu, który często bywa zaspokajany słodyczami, i powstaje błędne koło. Efektem jest chroniczne zmęczenie i osłabienie organizmu. Nadmierne zakwaszenie żołądka i jelit powoduje zaburzenie ogólnoustrojowej równowagi kwasowo-zasadowej, co prowadzi do różnego rodzaju chorób układu pokarmowego m.in. zapalenia żołądka i jelit. Cukier zaburza też równowagę flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, w wyniku czego upośledzone zostają mechanizmy wchłaniania wielu składników pokarmowych.

### **Wróg witamin**

Cukier nazywany jest słusznie "złodziejem witamin". Procesy trawienne wymagają obecności wielu różnych składników, m.in. witamin i substancji mineralnych, aby pożywienie zostało właściwie strawione. Produkt, w którego składzie dominuje cukier, takich składników nie posiada. Zatem zjedzenie czekoladki czy batonika wiąże się ze zubożeniem organizmu w cenne substancje odżywcze, ponieważ musi on je w ten czy inny sposób uzyskać. Zwykle pobiera je z innych spożytych przez nas pełnowartościowych produktów, takich jak warzywa, owoce i zboża.

### **Uwaga B1!**

Bez witaminy B1 rozkład cukru w ogóle nie jest możliwy. Duże spożycie cukru i słodczy powoduje zwiększone zapotrzebowanie na tę witaminę, która występuje przede wszystkim w kaszach i pieczywie z pełnej mąki. W przypadku zaś, gdy w codziennym menu dominują produkty z białej mąki (jasny chleb, kluski, makarony) oraz przetworzone artykuły spożywcze, w krótkim czasie w organizmie dochodzi do niedoboru tej witaminy, jak też innych składników np. chromu, magnezu, cynku, wapnia, fosforu. Następstwem mogą być zaburzenia przemiany materii, skąd bierze początek wiele chorób określanych jako cywilizacyjne. Zatem częste jedzenie słodczy może prowadzić do niedostatecznego zaopatrzenia organizmu w istotne składniki odżywcze. Objawy związane z takimi niedoborami to m.in.: chroniczne zmęczenie, kłopoty z koncentracją, obniżenie sprawności fizycznej, zaburzenia rytmu snu, zmniejszenie odporności na infekcje dróg oddechowych i skórne.

## **Wróg ucznia**

Mechanizm reakcji organizmu na jednorazowe spożycie, szczególnie na pusty żołądek, dużej ilości cukru, jest następujący: cukier dostaje się do krwioobiegu i powoduje wzmożone wydzielanie insuliny, hormonu odpowiedzialnego za obniżanie poziomu cukru we krwi. Insulina szybko redukuje ilość cukru, w wyniku czego jego poziom we krwi spada poniżej normy, dochodzi do hipoglikemii. Organizm odczuwa więc znów niedobór energii. Informacja ta płynie do ośrodka głodu w mózgu. Czując głód, sięgamy po kolejny batonik? Słodczy jedzone na pusty żołądek powodują przyspieszenie opisanego mechanizmu. Paradoksalnie więc nadmiar cukru we krwi prowadzi do obniżenia jego poziomu we krwi przy jednoczesnym, niebezpiecznym dla organizmu, wyczerpywaniu się zasobów insuliny. Objawami hipoglikemii są m.in.: brak koncentracji, bóle głowy związane z odczuwaniem głodu, osłabienie, zaburzenia pamięci, jak też zwiększone odczuwanie zimna, zaburzenia snu i emocjonalna niestabilność, np. uleganie skrajnym nastrojom. W szkole, nauczyciel może łatwo wziąć takie objawy za typowe rozkojarzenie dziecka.

## **Niepokojąca wszechobecność**

Cukier nie jest składnikiem wyłącznie słodczy, z czego rodzice często nie zdają sobie sprawy. Substancja ta występuje w przeznaczonych dla dzieci odżywkach, syropach, przecierach, sokach, jogurtach, napojach mlecznych, wszelkiego rodzaju gotowych produktach, takich jak kaszki i płatki śniadaniowe. Czujność rodziców usypia zazwyczaj informacja o walorach zdrowotnych tych (przeznaczonych dla dzieci!) produktów. Mogą one jednak stanowić realne zagrożenie dla zdrowia, szczególnie jeśli jada się je codziennie lub bardzo często. Duża zawartość cukru nie dziwi w przypadku słodczy, jednak trudno uwierzyć, że w gotowych pikantnych sosach czy ketchupie może być go nawet ok. 50%! Również kupowane w aptekach rozmaite preparaty zaskakują ilością znajdującego się w nich cukru, np. w multiwitaminowych może go być ponad 80%, w herbatkach dla niemowląt - ponad 90%.

więcej na [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)