

Co cukier robi z twoim organizmem?

Powszechnie wiadomo, że nadmiar cukru obniża odporność, zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka, prowadzi do otyłości i przyspiesza starzenie się skóry. A jednak nie wyobrażamy sobie życia bez słodkiego smaku. Człowiek spożywa przeciętnie ponad 50 kilogramów cukru rocznie - to ponad 200 szklanek!

Badania dowiodły, że cukier sprawia, iż wątroba wytwarza większą ilość kwasu moczowego, a to prowadzi do wysokiego ciśnienia krwi - głównej przyczyny śmierci na całym świecie, ponieważ ono z kolei podnosi ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Cukier przyczynia się również do podniesienia poziomu cholesterolu. Lekarze zauważyli, że powstała nowa grupa chorujących ludzi: mają oni prawidłowe BMI i nie zmagają się z cukrzycą, a jednak trafiają do szpitala z zawałem serca.

Nadmiar cukru prowadzi też do otyłości, próchnicy zębów, hiperinsulinemii, która m.in. przyspiesza starzenie organizmu, oraz cukrzycy typu 2, której objawem mogą być m.in. problemy ze wzrokiem. Osłabione widzenie narasta wraz z czasem trwania choroby. Ostatecznie wzrok traci około 33 proc. osób z cukrzycą typu 2. Innym powikłaniem związanym z cukrzycą jest np. dysfunkcja nerek. Spożywanie dużych ilości cukrów również rozregulowuje gospodarkę hormonalną, zwiększa ryzyko wystąpienia raka, a także może przyczynić się do nadmiernego wypadania włosów.

Co więcej, choć wydaje się, że „słodkości” ogólnie poprawiają nam humor, to tak naprawdę mogą przyczynić się do poważnych problemów psychicznych. Dowiedziono, że nadmiar cukru we krwi zaburza pracę mózgu i wywołuje bóle głowy i migreny. W skrajnych przypadkach może prowadzić nawet do depresji lub schizofrenii. Choć najlepszym lekarstwem byłoby ograniczenie spożywania węglowodanów, to nie jest to takie proste, ponieważ związki te uzależniają.

Gdzie chowa się cukier?

Jeśli podejmiemy walkę z nadmiarem cukru, to najczęstsze próby jego ograniczenia kończą się na zaprzestaniu dodawania go do kawy i herbaty. Niestety, nawet gdy odmówimy sobie jedzenia ciast czy czekolady, to w sposób zupełnie nieświadomy, pochłaniamy wiele łyżeczek "białej śmierci" w jedzeniu, którego zazwyczaj nie kojarzymy ze słodkim smakiem.

W produktach spożywczych „chowa się” najczęściej sacharoza, czyli cukier pochodzący z trzciny cukrowej i buraków cukrowych. W jednym kubku beztłuszczowego jogurtu może się znajdować 5 łyżeczek sacharozy. Duża jej ilość znajduje się także w produktach takich jak: serki do smarowania pieczywa, płatki śniadaniowe, herbaty granulowane (również te przeznaczone dla niemowląt), kakao rozpuszczalne, ketchup, gotowe zupy, pieczywo, chrzan tarty, musztarda, przekąski typu chipsy. Również to, że coś ma z pozoru wytrawny lub pikantny smak, nie znaczy, że nie zawiera cukru.

Czym go zastąpić?

Najskuteczniej jest pozbyć się niezdrowego cukru z diety, poprzez stosowanie zdrowych i równie, a często nawet bardziej, słodkich zamienników. Do herbaty albo wypieków można

dodać np. syrop z agawy. Ma on przyjemny, karmelowy smak. Zawiera nieco więcej kalorii niż zwykły cukier, ale jest od niego sporo słodszy.

Gdy stosujemy go do pieczenia, należy zmniejszyć proporcje podane w przepisie – na jedną szklankę cukru przypada $\frac{3}{4}$ szklanki syropu z agawy. Dobrze jest także obniżyć temperaturę piekarnika o 25 stopni C, by ciasto się nie przypaliło.

Innym zdrowym zamiennikiem jest sproszkowany wyciąg z południowoamerykańskiej rośliny - stewii. Jest ona zupełnie bezkaloryczna. Mimo że jest aż o 200-300 razy słodsza od cukru, nie powoduje raptownego skoku poziomu glukozy.

Jeśli używamy tego ekstraktu do pieczenia, zamiast każdej szklanki cukru w przepisie należy użyć zaledwie 7 łyżeczek sproszkowanej stewii.

Równie zdrowym zamiennikiem dla białego cukru jest miód. Dostarcza on dużej ilości antyoksydantów oraz jest przyjazny dla serca. W wypiekach zamiast szklanki cukru wystarczy dodać połowę szklanki miodu. Podobnie jak w przypadku syropu z agawy, dobrze jest obniżyć temperaturę pieczenia.

Cukier zastąpić można również syropem klonowym. Jest mniej kaloryczny niż miód oraz jest przyjazny dla serca i zapobiega nowotworom. Niestety w Polsce jest rzadko stosowany, gdyż w sklepach bardzo trudno znaleźć prawdziwy sok z tego drzewa. Wykorzystując go przy wypiekach, każdą szklankę cukru zastąpić należy $\frac{3}{4}$ szklanki syropu klonowego. W tym przypadku także warto obniżyć temperaturę pieczenia.

W jakich produktach jest najwięcej cukru? Zobacz film:

<http://zdrowie.wp.pl/zdrowie/wirtualny-poradnik/go:2/art1342,co-cukier-robi-z-twoim-organizmem.html>