

Cukrus – saldus sveikatos priešas

Cukrus – Mums įprastas baltasis cukrus, vadinamas sacharozė. Tai vandenyje tirpstantis saldus disacharidas, dažniausiai gaminamas iš cukrinių runkelių, cukrašvendrių, žinomiausias šių dienų natūralus saldiklis. Tai cheminis gliukozės ir fruktozės mišinys. Rudasis cukrus savo chemine sandara beveik nesiskiria nuo baltojo. Nėra tyrimų įrodančių, kad jis sveikesnis ar maistingesnis. Skoninės savybės šiek tiek gali skirtis, nes rudajame cukruje yra palikta melasa. Tuo tarpu gryninant baltąjį cukrų melasa yra pašalinama. Melasoje yra randama šiek tiek naudingų mineralų (kalcio, magnio, geležies). Tačiau jų kiekiai tokie maži, kad sveikatai jokios įtakos neturi. Dažnai rudasis cukrus tėra tik nudažytas baltasis



cukrus. Tai yra tik energijos šaltinis ir, priešingai nei vaisiai, jame nėra nei vitaminų, nei mineralinių medžiagų.

REKOMENDUOJAMA CUKRAUS PAROS NORMA

ES reglamentu rekomenduojama maksimali cukraus paros norma suaugusiam žmogui yra 90 g. Tai maždaug 22 arbatiniai šaukšteliai. Atrodytų, per dieną tiek kartų panardinti šaukštelį į cukrinę praktiškai neįmanoma, tačiau atidžiau paskaičius etiketes tampa akivaizdu, kad nėra net dešros be cukraus. Kečupas, duona, sausi pusryčiai, rūkyta lašiša, silkė taip pat yra su cukrumi. Net sveiki produktai, tokie kaip sultys, sūrelis ar dietinis jogurtas, yra prifarširuoti cukraus. Įskaudo galva? „Ibuprom“ tabletė irgi apvilta cukrumi.

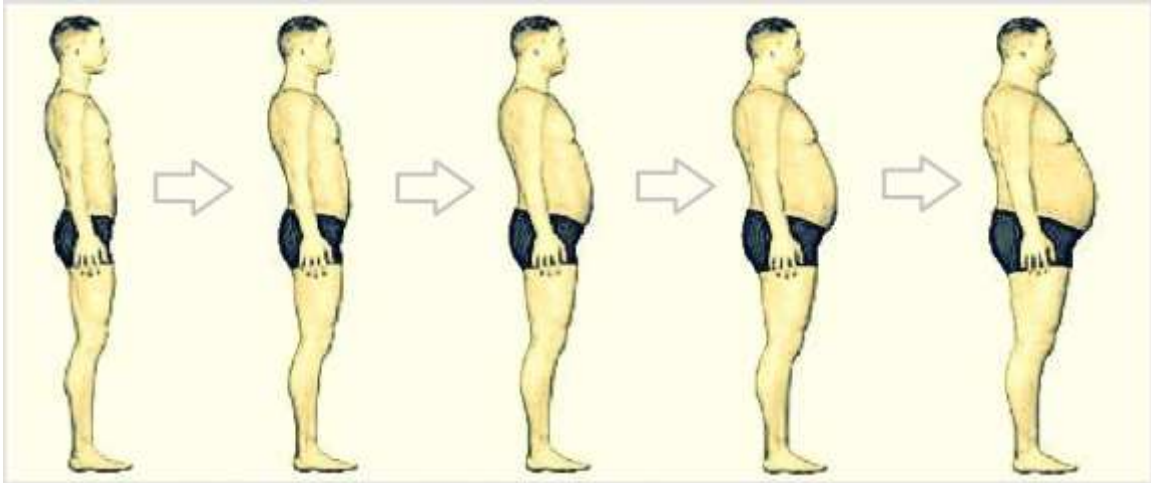
Pasaulio sveikatos organizacija siūlo suvartoti ne daugiau 50 g cukraus, o Amerikos širdies asociacijos medikai ir mokslininkai primygtinai rekomenduoja vyrams neviršyti 37,5 g, o moterims – 25,2 g.



1 pav. Rekomenduojama cukraus paros norma

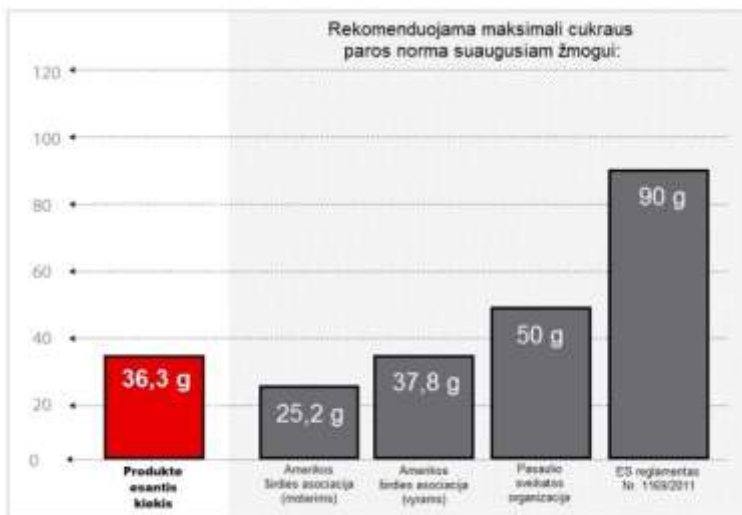
PER DIDELIS CUKRAUS KIEKIS ORGANIZME

Pervartodami cukraus apkrauname kepenis. Cukrų kepenys perdirba į riebalus, kurie patenka į kraują. Kad būtų palaikoma pusiausvyra, kasa ima gaminti daugiau insulino. Jei iš cukraus gautos kalorijos yra nesudeginamos atliekant fizinę veiklą, tai jas organizmas paverčia į riebalus, kurie atsiranda ant jūsų pilvo, šlaunų ar kitų kūno vietų. Tai veda į viršsvorį ir nutukimą. (prof. Robert Lustig).



- **Cukrus sutrikdo mineralų ir hormonų balansą, išplauna iš kaulų kalcį**, kas per ilgesnį laiką veda į osteoporozę (sumažėjęs kaulų tankis ir dėl to jie lengvai lūžta). Perteklinis cukraus vartojimas ‘padaro organizmą rūgštų’. Taip, jūs perskaitėte teisingai – nors cukraus skonis yra saldus, patekęs į organizmą jis jį rūgština – pakeičia rūgščių ir šarmų pusiausvyrą (‘ph’).
- **skatina blogojo cholesterolio gamybą ir sumažina gerojo cholesterolio kiekį**, taip pat sumažina insulino jautrumą – žmogus gali susirgti antrojo tipo diabetu. Ši medžiaga ilgainiui gali sukelti autoimunines ligas, tokias kaip artritas, astma, išsėtinė sklerozė, pakenkti regėjimui, silpninti imuninę sistemą, skatinti alergiją;
- **slopina imuninę sistemą**. Du arbatiniai šaukšteliai cukraus bent dviem valandoms 50% prislopina imuninę sistemą ir taip atveria kelią infekcinėms ligoms. Žinant, kad dauguma žmonių nuolat naudoja cukrų reiškia, kad jų imuninė sistema yra prislopinta visą dieną ir nenuostabu, kad jie pasigauna slogą, gripą ir kitas infekcines ligas.
- **Aukštas gliukozės kiekis kraujyje ir fermentacija labai skatina vėžinių ląstelių dauginimąsi**, todėl jei jums diagnozuotas vėžys, iškart nustokite vartoti cukrų. Perteklinis cukraus vartojimas sumažina jautrumą insulinui, kas veda į **antro tipo debetą**. Debetas jau yra vadinamas 21 amžiaus maru.
- **Cukrus skatina ankstyvą senėjimą ir odos susiraukšlėjimą**. Juokinga, kai matome moteris tepant ant veido ir kitų kūno dalių brangius kremus ir po to šlamščiančias saldumynus. Beje, kremai ir kiti kūno priežiūros produktai yra toksiški ir pavojingi sveikatai, bet plačiau apie tai ateityje. Cukraus vartojimas sukelia **artritą, astmą, išsėtinę sklerozę ir kitas autoimunines ligas**.
- **Cukrus sukelia širdies ir kraujagyslių ligas**, nes jis nusėda ant kraujagyslių sienelių. Cukrus net gali pakeisti jūsų DNR struktūrą Cukrus gali sukelti kataraktas ir kitas regėjimo problemas. Cukraus vartojimas gali sukelti Alzheimerio ligą, depresiją ir dar daug kitų ligų. Cukraus vartojimas veda į hormonų pusiausvyros sutrikimus. Cukrus sukelia įvairias alergijas maistui ir silpnina imuninę sistemą.
- **tai viena iš danties ėduonies priežasčių**. Cukrus sukelia dantų ėduonį.

Cukraus kiekiai mūsų dažnai vartojamuose maisto produktuose



Produktas : Braškių ir raudonųjų serbentų jogurtas
Gaminiojas : Danone
Pakuotė : 300 g

Cukraus kiekis pakuotėje
36,6 g = 9

Cukraus pervartojimas gali sukelti šias ligas

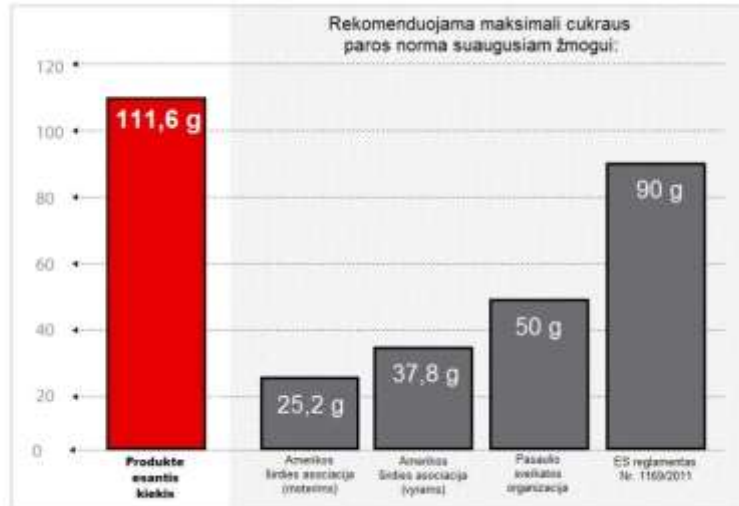
Nutukimas Širdies ir kraujagyslių ligos Diabetas

Vėses arbatinis šaukštelis cukraus yra lygus 4,2g. Išsamesnė informacija ir kiti ištirti produktai www.sveikasvaikas.lt ir www.facebook.com/sveikasvaikas

Dvejuose 80g sūreliuose cukraus yra lygiai tiek pat, kiek ir viename 100g šokolade**



**Karūna „Karališkas“



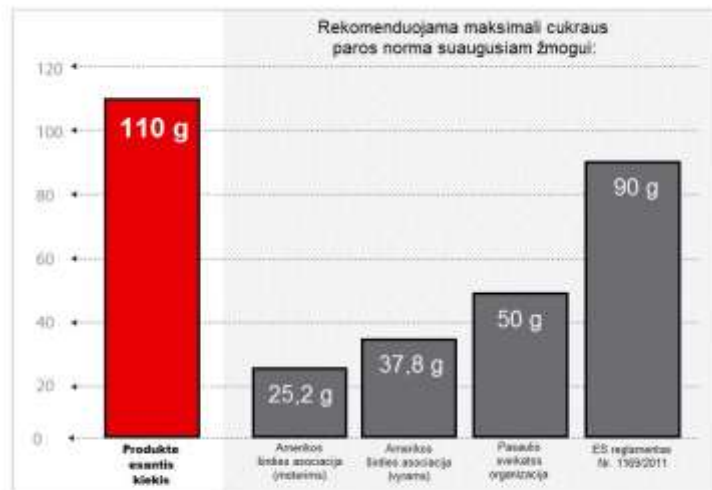
Produktas : Gardus jogurtas su vyšniomis
Gamintojas : Rokiškio pienas
Pakuotė : 0,9 kg
Cukraus kiekis pakuotėje
111,6 g = 27

Cukraus pervartojimas gali sukelti šias ligas

Nutukimas Širdies ir kraujagyslių ligos Diabetas

Vienas arbatinis šaukštelis cukraus yra lygus 4,2g

Išsamesnė informacija ir kiti iširti produktai www.sveikasvaikas.lt ir www.facebook.com/sveikasvaikas



Produktas : KUBUŠ morkų, obuolių ir avečių milteliai
Gamintojas : Ekoland, Lenkija
Pakuotė : 300ml
Cukraus kiekis pakuotėje
110 g = 26

Cukraus pervartojimas gali sukelti šias ligas

Nutukimas Širdies ir kraujagyslių ligos Diabetas

Vienas arbatinis šaukštelis cukraus yra lygus 4,2g

Išsamesnė informacija ir kiti iširti produktai www.sveikasvaikas.lt ir www.facebook.com/sveikasvaikas

Vidutinis vartotojas kartai net nežino, kad jis vartoja labai daug cukraus, nes jis yra dedamas į labai daug produktų. **Todėl visada skaitykite, analizuokite etiketes ir sudėtinės dalis: kiek cukraus yra 100-te gramų, nes dažnai nuo to priklauso jūsų sveikata.**