Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Gorzka prawda o cukrze

Dwa razy dziennie słodka kawa i batonik. W międzyczasie kilka słodzonych herbat, litr coli, a na deser ciastko. Ten słodki niewinny dodatek może dostarczyć aż 40 łyżeczek cukru na dobę. Dosładzając sobie tak każdego dnia można spożyć około 50 kg cukru rocznie. Największe łasuchy potrafią zjeść niejednokrotnie nawet pół kilograma cukru dziennie!

Uratować może opamiętanie

Szybko rosnące spożycie produktów wysoko przetworzonych (słodycze, słodzone napoje, pieczywo cukiernicze) przyczyniło się do tego, że poziom spożycia białego cukru (sacharozy) diametralnie wzrósł. Od początku lat 70. XX wieku jego udział w ogólnej puli węglowodanów przekraczał ponad 20%. Odsetek pochodzącej z niego energii przerósł ponad dwukrotnie zalecany poziom spożycia. Jednocześnie maleje udział węglowodanów złożonych (gruboziarniste pieczywo, przetwory zbożowe, ziemniaki). Niekorzystne zmiany w strukturze spożycia węglowodanów prowadzą do niedoboru błonnika pokarmowego, witamin i minerałów. Ocenia się, że spożycie ponad 25% energii pod postacią cukrów dodanych powoduje drastyczne zubożenie organizmu w witaminy A, E, C, B_6, B_{12}, kwas foliowy, wapń, magnez, żelazo oraz cynk.

Wspomaga tycie

Nadmiar cukru w diecie ogranicza dowóz potrzebnych składników oraz powoduje, że organizm musi niszczyć swoje wewnętrzne zasoby. Naturalne produkty, takie jak owoce czy przetwory zbożowe zawierają cukier w otoczeniu wielu witamin oraz minerałów, które pomagają go trawić i metabolizować. Tymczasem on sam nie zawiera nic, poza energią. Organizm nie mając witaminowego wsparcia z zewnątrz musi sięgać po rezerwy. W ten sposób pula wewnątrzustrojowych składników szybko się wyczerpuje. Efektem jest spadek odporności oraz wzrost ryzyka rozwoju chorób metabolicznych i nowotworowych. Najbardziej delikatnym sygnałem ostrzegawczym jest nadwaga.
Spożywanie tylko pół litra słodkiego napoju dziennie może spowodować w ciągu roku wzrost wagi o 6–7 kilogramów. Cukier dostarcza tyle samo energii, co białko oraz połowę mniej niż tłuszcz. A więc dlaczego cukier powoduje tycie? Problem tkwi przede wszystkim w jego specyficznym oddziaływaniu na metabolizm. Wszystkie węglowodany w procesie trawienia metabolizowane są do glukozy. Różnica polega jednak na szybkości ich trawienia. Cukier, miód, słodycze, jasne pieczywo trawione są bardzo szybko. Po ich spożyciu znacząco wzrasta więc poziom cukru we krwi. A to jest głównym sygnałem do produkcji insuliny – hormonu odpowiedzialnego za transportowanie nadmiaru glukozy do komórek i obniżanie jej poziomu we krwi. Insulina to także najważniejszy hormon odpowiedzialny za proces rozrostu tkanki tłuszczowej. Pod jej wpływem komórki tłuszczowe intensywnie powiększają się i zaciekle bronią swoich zapasów.

Konsekwencje dla zdrowia

Zjadając duże ilości białego cukru zmuszamy trzustkę oraz wiele narządów do ogromnego wysiłku. Sporadyczne słodkie wyskoki są lepiej lub gorzej tolerowane przez ustrój. Kiedy jednak duże porcje cukru spożywane są często, przeciążenie systemu regulującego stężenie glukozy we krwi ulega całkowitemu załamaniu. W trzustce może rozwinąć się nadwrażliwość na glukozę. Objawia się to produkcją znacznie większej ilości insuliny niż potrzeba. Wysoki poziom cukru oraz insuliny w krwiobiegu przyczynia się do wzrostu: ciśnienia, trójglicerydów i cholesterolu. Cukier niszczy ściany naczyń krwionośnych, zwiększa w nich ryzyko zmian zapalnych i miażdżycowych. Nadmierna konsumpcja produktów zawierających rafinowany cukier, to jedno z największych zagrożeń dla zdrowia. Gdyby małą cześć z tego, co wiadomo dotychczas na temat działania cukru ujawniono w stosunku do jakiegokolwiek innego dodatku do żywności, substancja ta natychmiast zostałaby zakazana.

Napoje i soki

Z badań sieci poradni żywieniowych Dobry Dietetyk, wynika, że ponad 70% osób zgłaszających się z problemem nadwagi spożywa ponad 60 g cukru dziennie, czyli około 12 łyżeczek (słodkie napoje, słodzona kawa czy herbata). Ponad połowa z nich nie jest w ogóle świadoma o potencjalnie szkodliwym wpływie tych płynów na organizm. – Eliminowanie słodkich napojów to jeden z najważniejszych elementów terapii odchudzającej – mówi Karolina Kozela z poradni dietetycznej w Krakowie. – Kiedy uświadamiam pacjentom, że jedna szklanka coli zawiera ponad 5 łyżeczek cukru, ulubiony napój bardzo szybko zastępowany jest wodą mineralną. Niekiedy już to wystarczy, aby zaobserwować korzystne zmiany w budowie i masie ciała. Potencjalnym zagrożeniem nie są tylko słodzone napoje, ale także soki owocowe, będące skoncentrowanym źródłem sacharozy i fruktozy. Przez wiele osób soki owocowe postrzegane są jedynie jako źródło witamin i składników mineralnych. Tylko nieliczni zdają sobie sprawę z tego, że dostarczają one bardzo wysokie dawki skoncentrowanego cukru pod postacią sacharozy i fruktozy (najsilniej napędzających tycie). Nie ma konieczności całkowitego eliminowania soków owocowych, ale ich spożycie powinno być wyjątkowo solidnie kontrolowane. Nie powinno się przekraczać więcej niż jednej szklanki soku owocowego dziennie (najlepiej wyciskanego własnoręcznie).

Cukier jest wszędzie

Niesłodzenie herbaty i kawy, a także unikanie jedzenia słodyczy może okazać się niewystarczające, by ograniczyć spożycie cukru do bezpiecznego poziomu. Składnik ten obecny jest niemal we wszystkich gotowych produktach czy potrawach. Naszpikowane są nim nawet takie wynalazki, jak: majonez, ketchup, musztarda czy parówki. Zjadamy go dużo także w płatkach śniadaniowych, owocowych serkach, jogurtach i mlecznych deserach. Stosowane przez nas lekarstwa lub rozmaite suplementy diety też nie są go pozbawione. Nawet abstynenci nie są w stanie uniknąć cukru całkowicie. Ograniczając jego spożycie do minimum i tak jest to kilka łyżeczek dziennie.

Produkty light

Producenci żywności chcąc zminimalizować udział sacharozy i kalorii w produktach spożywczych coraz częściej słodzą je fruktozą. Jest ona zdecydowanie słodsza od sacharozy, można więc ograniczyć jej ilość i tym samym dowóz zbędnej energii. W związku z tym produktom zawierającym ją można więc spokojnie nadać tytuł: light. Co więcej, fruktoza nie podbija intensywnie insuliny, więc wydaje się bardziej bezpieczna. Okazało się jednak, że istnieje także druga, mniej jaskrawa, strona medalu. Amerykańscy producenci żywności chcąc włączyć się w potencjalny nurt promocji zdrowia zaczęli intensywnie eliminować sacharozę na rzecz bardziej bezpiecznej fruktozy. W latach 1970–1997 spożycie tego cukru w Stanach Zjednoczonych wzrosło o 26% i wynosiło 81g/osobę/na dzień. Zaczęto go dodawać do: napojów, deserów, wyrobów cukierniczych, słodyczy, płatków

śniadaniowych. Jak się okazało problem otyłości i zaburzeń zdrowotnych nie zniknął, ale zdecydowanie przybrał na sile.

Chociaż fruktoza nie powoduje intensywnego wzrostu insuliny, to jednak ma inne poważne wady. Przede wszystkim nie podlega tak ścisłej kontroli metabolicznej jak glukoza, a więc z łatwością jest przerabiany na tłuszcz. Badania na zwierzętach wykazują ponadto bezpośredni związek wysokiego spożycia fruktozy z rozwojem insulinooporności, podwyższonym poziomem insuliny, nietolerancją glukozy, a także nadciśnieniem tętniczym. Dotychczasowe obserwacje wskazują, że notowany obecnie istotny wzrost spożycia fruktozy prowadzi do wielu niebezpiecznych chorób (otyłość, cukrzyca, miażdżyca). Wszystko więc wskazuje na to, że natury nie da się oszukać, a człowiek po raz kolejny popełnił dość istotny błąd.

Uratować może opamiętanie

Prawda o cukrze wydaje się więc szczególnie gorzka. Pomimo ostrzeżeń dietetyków, stomatologów i lekarzy, spożycie tego składnika w naszej diecie nieustannie wzrasta. Często ilość konsumowanego cukru w rozmaitych słodyczach, przekąskach i napojach jest przerażająca. Organizm posiada wprawdzie umiejętność przeprogramowywania genów do zmieniających się warunków środowiska czy żywienia. Jednak to, co wydarzyło się w postępie cywilizacji przez ostatnie kilkadziesiąt lat przerosło jego wszelkie możliwości. Teraz nie pozostaje mu nic innego jak tylko liczyć na pomoc mózgu, który jako jedyny ma szansę włączyć w człowieku zdrowy rozsądek i opamiętanie.

Kilka praktycznych rad odnośnie bezpiecznego spożycia cukrów

Odkąd dowiedziono, że otyłość zagraża zdrowiu, zaczęto intensywnie poszukiwać czynników dietetycznych odpowiedzialnych za niepożądany proces tycia. Można powiedzieć, że wyrok zapadł bez głębszego śledztwa – winnym otyłości jednogłośnie uznano tłuszcz.

Z menu osób odchudzających się zaczęły więc znikać wszelkiego rodzaju potrawy i przekąski będące źródłem tłuszczowych kalorii. W zamian rozpoczęto intensywną kampanię na rzecz promocji owoców, soków owocowych i beztłuszczowych produktów light. Kilkanaście lat później problem otyłości nie tylko nie zniknął, ale z ogromną dynamiką przybrał na sile. Czyżby zastąpienie tłuszczu cukrem okazało się pomyłką?

Wszystko wskazuje na to że tak

Generalnie sam cukier dość opornie zamienia się na tłuszcz. Przemiana glukozy w tkankę tłuszczową nie przekracza 1% u ludzi o prawidłowej masie ciała i 3% u ludzi otyłych, co oznacza wykorzystanie glukozy do syntezy tłuszczów w ilości zaledwie kilku gramów na dobę. Fizjologicznym mechanizmem ułatwiającym spalanie nadmiaru węglowodanów jest zwiększenie produkcji ciepła po ich spożyciu.

Nie należy jednak uważać, iż nadmiar spożywanych cukrów nie doprowadzi do otyłości. Zbyt duża ich ilość w diecie powoduje, iż to właśnie one zużywane są jako zasadnicze źródło energii. Organizm mając ciągły dopływ łatwo przyswajalnych cukrów nie musi trudzić się z mobilizacją kwasów tłuszczowych, których metabolizm jest znacznie bardziej skomplikowany. Spożywając znaczne ilości węglowodanów chronimy po prostu zbędną tkankę tłuszczową, utrudniając tym samym proces odchudzania.Spożywając znaczne ilości węglowodanów chronimy po prostu zbędną tkankę tłuszczową, utrudniając tym samym proces odchudzania. Ale to dopiero połowa problemu.

Jak się okazuje ważna jest nie tylko ilość cukrów w diecie, ale również ich jakość. Wszystkie węglowodany w procesie trawienia metabolizowane są do glukozy. Różnica polega jednak na szybkości ich trawienia. Cukier, miód, słodycze, jasne pieczywo trawione są bardzo szybko. Po ich

spożyciu znacząco wzrasta poziom cukru we krwi, a to z kolei jest głównym sygnałem do produkcji insuliny - hormonu odpowiedzialnego za transportowanie nadmiaru glukozy do komórek i obniżanie jej poziomu we krwi. Niestety, insulina to również najważniejszy hormon odpowiedzialny za proces rozrostu tkanki tłuszczowej. Pod jej wpływem komórki tłuszczowe nie tylko intensywnie powiększają swoją objętość, ale także zaciekle bronią swoich zapasów.

Cukier nie tylko w cukierniczce

To, że słodyczy jeść nie warto, specjalnie udowadniać nie trzeba. Mieszanka tłuszczu z cukrem to prawdziwy raj dla komórek tłuszczowych. Przekonało się o tym już wielu miłośników łasuchowania. Sprawa słodyczy wydaje się wiec przesądzona, ale czy tylko taki rodzaj cukru szkodzi naszemu zdrowiu i sylwetce? Przecież składnik ten można spotkać nie tylko w cukierniczce i słodkich przysmakach, ale także w napojach, sokach owocowych, owocach i różnego rodzaju przetworach zbożowych. Mimo, że owocowe i zbożowe produkty węglowodanowe wykazują wyraźną przewagę odżywczą nad słodyczami, to jednak bezkarność w ich spożyciu, z punktu widzenia nadwagi, może okazać się zgubna.

Owocowy „raj”

Owocowe dary natury, zaliczane są do produktów niskokalorycznych, a także obfitują w wiele cennych witamin i minerałów. Jednak w przypadku osób z nadwagą, ich nadmierna konsumpcja w diecie może niekiedy przysporzyć wiele kłopotów. Większość owoców zawiera duże ilości fruktozy – cukru, który w sposób ułatwiony wnika do komórek tłuszczowych potęgując ich rozrost. Fruktoza wzmaga także przenoszenie kwasów tłuszczowych do wątroby, sprzyjając tym samym wytwarzaniu miażdżycorodnych lipoprotein VLDL oraz cholesterolu. Na szczęście w przypadku świeżych owoców, stężenie fruktozy oraz innych monocukrów jest niewielkie, dlatego nie ma konieczności drastycznego eliminowania ich w diecie. Ponadto zawarty w wielu owocach błonnik pokarmowy znacznie spowalnia wchłanianie cukrów do krwiobiegu, co wpływa korzystnie na gospodarkę insulinową.

Włókien pokarmowych pozbawione są jednak przetwory owocowe, szczególnie soki (dodatkowo często dosładzane), dlatego delektowanie się lub zaspakajanie nimi pragnienia może okazać się znaczącym krokiem uniemożliwiającym zgubienie nadwagi.

Świeże owoce mimo że posiadają wiele walorów odżywczych, to jednak w ich spożyciu należy zachować umiar i rozwagę. Owoce diecie osób z nadwagą nie powinny stanowić podstawy diety czy zamiennika posiłków, lecz jedynie formę witaminowej przystawki do śniadania, obiadu lub kolacji.

Czy ziemniaki tuczą?

Zapewne tak, jeżeli polejemy je gęstym tłustym sosem, przy okazji zjemy schabowego i wszystko popijemy słodkim kompotem z wiśni. Ziemniaki same w sobie nie stanowią większego zagrożenia dla osób z nadwagą, pod warunkiem że jada się je z umiarem oraz bez tłustych i słodkich dodatków.Ziemniaki same w sobie nie stanowią większego zagrożenia dla osób z nadwagą, pod warunkiem że jada się je z umiarem oraz bez tłustych i słodkich dodatków. Co więcej produkt ten wydaje się wręcz pomocny w realizacji programów odchudzających. Ziemniaki mają dużą objętość a przy tym niewiele węglowodanów i kalorii. Tak więc obiad z ich udziałem tylko na pozór wygląda obficie. Danie składające się z dwóch lub trzech ziemniaków w towarzystwie chudego kawałka mięsa i solidnej porcji surówki wygląda imponująco, a mimo to, dla komórek tłuszczowych niewiele z niego pożytku. Ugotowane ziemianki jeszcze bezpieczniej zjeść na zimno lub podgrzać je ponownie. Wówczas tworzy się tzw. skrobia oporna - składnik nietrawiony w przewodzie pokarmowym. Ostudzone lub odgrzane ziemniaki można przyrównać do „kulki z otrąb owsianych”, która nie tylko

obniża kaloryczność posiłku, ale także wykazuje korzystne właściwości prozdrowotne.

A co z ryżem i makaronem?

Do tych produktów należy pochodzić z pewnym dystansem . Zarówno ryż jak i makaron to mocno skoncentrowane źródła węglowodanów, więc ich udział w diecie powinien być skrupulatnie kontrolowany. W przypadku osób odchudzających się, danie obiadowe nie powinno zawierać więcej jak 30-50g tych produktów (przed ugotowaniem). Ponieważ taką porcją zazwyczaj trudno zaspokoić głód, wiele osób wykazuje tendencje do ich nadkonsumpcji, co w efekcie może prowadzić do wzrostu masy tłuszczowej ciała. Pod względem odżywczym makaron wypada znacznie korzystniej od ryżu, gdyż oprócz wysokiej zawartości węglowodanów zawiera także spore ilości białka, a także żelaza i witaminy B1. Posiada także korzystniejszy wskaźnik glikemiczny, co oznacza, że wolniej podnosi poziom insuliny we krwi. Problemem jest więc nie tyle sam makaron, ale głównie to, że trudno zjeść go mało i co najgorsze kiepsko smakuje bez gęstego sosu z „dodatkami".

Z ryżem należy postępować jeszcze ostrożniej. Produkt ten, w zależności od gatunku potrafi mieć zróżnicowany indeks glikemiczny, a to powoduje, że różne rodzaje ryżu mogą w odmienny sposób oddziaływać na gospodarkę insuliną. Komórkom tłuszczowym najbardziej odpowiada ryż, który po ugotowaniu staje się napęczniały i kleisty. W jego skład wchodzi głownie frakcja skrobi – amylopektyna, która jest bardzo szybko trawiona, i tym samym sprawnie podwyższa poziom cukru i insuliny we krwi. Najkorzystniej więc stosować ryż sypki, szczególnie brązowy, który nie tylko wolniej si wchłania, ale także zawiera więcej błonnika, witamin i minerałów.

Cukier plus tłuszcz

Kiedy popijamy tłustą pizze colą, bądź delektujemy się pucharem smacznych lodów, nasze komórki tłuszczowe dosłownie szaleją z radości. To wynik szczególnego zestawiania cukru z tłuszczem – najbardziej skutecznej mikstury potęgującej proces tycia. Cukier aktywując insulinę wyzwala wszystkie niezbędne reakcje metaboliczne, by skutecznie zmagazynować spożyty tłuszcz w komórkach. Najbardziej więc zgubne jest popijanie tłustych potraw słodkimi napojami, a także częste sięganie po ciasta i słodycze.

Podsumowanie:

- Podstawowym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty bogato błonnikowe: gruboziarniste pieczywo, ciemne kasze i makarony oraz warzywa
- Pieczywo pszenne oraz przetwory zbożowe z jasnej mąki należy traktować podobnie jak czysty cukier
- Największe zapotrzebowanie na węglowodany występuje w godzinach rannych. W miarę upływu dnia spożycie tego składnika powinno być ograniczane
- Należy unikać słodzenia a także słodkich napojów i soków
- Owoców nie można jeść bez ograniczeń
- Wystrzegajmy się słodyczy, szczególnie jako przekąsek miedzy posiłkami
- Słodki przysmak najlepiej spożyć po posiłku z niską zawartością tłuszczu
- Lepiej zjeść większą porcję ciasta raz w tygodniu, niż małego batona codziennie
- Nie popijamy tłustych potraw słodkimi napojami
- Cukier najmniej szkodzi po wysiłku fizycznym

Źródło: Informacja prasowa Centrum Żywienia i Promocji Zdrowia

https://laboratoria.net/home/15849.html

Informacje dnia: Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki

Partnerzy