

# Nasz słodki wróg

## Sposoby, w jakie cukier rujnuje nasze zdrowie

*Poza zakłóceniem równowagi organizmu, nadmiar cukru prowadzi do wielu innych poważnych konsekwencji. Oto niektóre z nich, zakłócające metabolizm, a tym samym normalne funkcjonowanie organizmu. Dane o skutkach objadania się cukrem zaczerpnięto z czasopism medycznych oraz publikacji naukowych.*

- Ma udział w powstawaniu otyłości, szybkie wchłanianie cukru sprzyja objadaniu się; ciało przerabia od 2 do 5 razy więcej cukru w tłuszcz, niż skrobi
- Podnosząc poziom glukozy w organizmie może spowodować reaktywną hiperglikemię. Obniżając wrażliwość na insulinę i dopuszczając do jej nienormalnie wysokiego poziomu w organizmie. Może podnosić poziom glukozy i insuliny u kobiet zażywających doustne tabletki antykoncepcyjne. Może powodować patologiczne zmiany w trzustce
- Może być przyczyną nadak-
- tywności, niepokoju, trudności z koncentracją i chorowitości u dzieci oraz niekorzystne wpływać na dzieci z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD). A obozach rehabilitacyjnych dla młodzieży, gdzie stosowano dietę o niskiej zawartości cukru, zaobserwowano prawie 50 proc. Spadek zachowań antyspołecznych.
- Rafinowany cukier w diecie obniza efektywność uczenia się, wpływając niekorzystnie na wyniki w nauce. Kojarzony jest ze wzrostem częstotliwości fal delta, alfa i theta w mózgu, co z kolei negatywnie wpływa na
- wpływa na sprawność myślenia.
- Ma wpływ na powstawanie arteriosklerozy i chorób kardiologicznych. Powoduje wzrost poziomu „złego” i obniżenie „dobrego” cholesterolu. Dieta wysokocukrowa u osób z chorobami naczyniowymi znacząco zwiększa lepkość płytek krwi. Osłabia wzrok, może powodować powstanie katarakty oraz krótkowzroczności
- Przyczynia się do zakwaszenia śliny i do zniszczenia zębów oraz paradontozy. Powoduje choroby dziąseł.
- Ma swój znaczący udział

w powstawaniu osteoporozy.

- Może wywoływać wiele problemów z poziomem kwasowości przewodu pokarmowego m. in. Jego zakwaszenie, niestrawność. To wróg numer jeden pracy jelit, powoduje złą przyswajalność u pacjentów z dysfunkcjami jelit, podwyższenie ryzyka choroby Crohna oraz owrzodzenia jelita grubego.
- Może osłabiać system immunologiczny i przeszkadzać mu w obronie przeciw chorobom infekcyjnym. Przyczynia się do niekontrolowanego wzrostu drożdżaków (*Candida Albicans*) odpowiedzialnych za infekcje grzybicze.
- Może powodować choroby systemu autoimmunologicznego: takie jak artretyzm, astma, stwardnienie rozsiane. Może powodować depresję. Obniżenie spożycia cukru może podnieść poziom emocjonalnej stabilności.
- Dieta obfita w cukier może obniżać ilość witaminy E w krwi i powodować wzrost wolnych rodników i oksydantów.
- Może zakłócać przyswajalność białek, powodować zmiany w ich strukturze, zmieniać sposób ich działania w organizmie. Może uszkadzać strukturę DNA.
- Sprzyja alergiom pokarmowym, może przyczyniać się do powstawania egzemy u dzieci.
- Powoduje szybsze starzenie się skóry zmieniając strukturę kolagenu oraz powodować problemy ze ścięgnami
- Może powodować bole i za-

wroty głowy oraz migreny.

- Odpowiada za zwiększone ryzyko zachorowania na Alzheimera.
- Może zaburzać równowagę hormonalną np.: podnosić poziom estradiolu u młodych kobiet, pogarszać zespół napięcia przedmiesiączkowego oraz obniżyć działanie hormonu wzrostu.
- Wysokie spożycie cukru może powodować istotne skrócenie trwania okresu ciąży wśród młodocianych i jest związane z dwukrotnie większym ryzykiem urodzenia noworodka o niskiej wadze. Odwadnia noworodki.
- Obniża wydajność enzymów. Duże ilości spożywanego cukru mogą osłabić fizjologiczną homeostazę (stan równowagi) wielu układów w organizmie człowieka.
- Zakłóca równowagę chemiczną organizmu: powoduje deficyt chromu i miedzi oraz przeszkadza we wchłanianiu wapnia i magnezu.
- Może powodować powstawanie kamieni żółciowych Ma wpływ na powiększenie się wątroby przez nadmierny podział jej komórek oraz jej otłuszczenie
- Odpowiada za powiększenie się nerek i zmiany w nich ,np. tworzenie się kamieni nerkowych. Działa niekorzystnie na skład elektrolitów w moczu. Przyczynia się do powstawania żylaków i hemoroidów
- Duża ilość spożywanego cu-

kru może spowodować atak epileptyczny

- Ma potencjał wywoływania nieprawidłowych procesów metabolicznych u normalnie zdrowej jednostki i sprzyja rozwojowi chronicznych chorób zwyrodnieniowych.
- Karmi komórki rakowe, odkryto jego związek z rozwojem raka piersi, jajników prostaty, okrężnicy, trzustki, dróg żółciowych, płuc, woreczka żółciowego i żołądka.
- Karmienie dożylnie słodzoną wodą może spowodować odcięcie dopływu tlenu do mózgu.
- Cukier jest substancją , która uzależnia.

Przy współpracy dr med. Nancy Appleton,  
[www.nancyappleton.com](http://www.nancyappleton.com)  
autor książki Pokonaj natóg słodzenia

