

Rak żywi się cukrem.

Ile jest prawdy w tym stwierdzeniu?

Nadmierne spożywanie cukru pochodzącego z produktów odznaczających się wysokim indeksem glikemicznym (IG) takich, jak: słodycze, ciasta, wypieki z mąki pszennej, sprzyja wystąpieniu raka. Niemiecki biochemik Otto Heinrich Warburg odkrył, że metabolizm nowotworów złośliwych jest uzależniony w znacznym stopniu od spożycia glukozy. Za swoje odkrycie otrzymał w 1931 r. Nagrodę Nobla. Co więcej, spalanie przez organizm węglowodanów prostych powoduje powstawanie wolnych rodników, które uszkadzają nasze DNA i mogą z czasem doprowadzić do raka.

Warto jednak podkreślić, że samo powstanie nowotworu jest częściowo tylko zależne od diety, a wynika także z czynników środowiskowych oraz oczywiście bagażu genetycznego. Aby ograniczyć niekorzystny wpływ cukru na nasze zdrowie, nie powinno się spożywać go więcej niż 5% dziennego zapotrzebowania na energię. Przykładowo, dla zdrowego dorosłego człowieka, który potrzebuje ok. 2500 kcal dziennie, zapotrzebowanie na cukry proste nie powinno przekraczać 125 kcal, co odpowiada 2 średnim jabłkom.

Czy jeśli często, nawet codziennie, jemy coś słodkiego (ciastko czy cukierka), to rzeczywiście wpływa to negatywnie na nasze zdrowie?

Niestety codzienne spożywanie słodyczy prowadzi do rozchwiania ilości insuliny wytwarzanej w organizmie, co objawia się chęcią spożywania coraz większej ilości cukru. Najlepiej jest wprowadzić zasadę spożywania czegoś słodkiego raz, dwa razy w tygodniu zamiast np. drugiego śniadania lub podwieczorku, co pozwala zachować umiar w spożywaniu węglowodanów prostych.

Jakie są długofalowe konsekwencje spożywania cukrów prostych?

Dieta bogata w węglowodany proste, pochodzące głównie ze słodyczy i produktów zawierających mąkę pszenną, może powodować wiele niekorzystnych skutków zdrowotnych. Duża ilość cukru osłabia system odpornościowy organizmu.



Może także prowadzić do niedoborów białek, witamin oraz mikro- i makroelementów, co skutkuje między innymi osłabieniem i wypadaniem włosów oraz przyspieszeniem procesów starzenia się organizmu. Długotrwałe spożywanie węglowodanów prostych przyczynia się także do występowania wielu chorób, takich jak: cukrzyca, otyłość, hipercholesterolemia czy nowotwory.

Słodycze na poprawę humoru. Czy to dobre rozwiązanie?

Często wydaje nam się, że jedynym skutecznym sposobem na poprawę nastroju są słodycze. Po ich zjedzeniu wzrasta w organizmie poziom serotoniny określanej jako hormon szczęścia. Jest to neuroprzekaźnik, czyli substancja chemiczna, która ma wpływ na odczuwanie przez nas przyjemności. Zwiększona ilość serotoniny pomaga zachować dobre samopoczucie i wykazuje działanie antydepresyjne. Zapobiega również schorzeniom i chorobom układu nerwowego. Pamiętajmy, że słodycze pomagają osiągnąć stan „chwilowego szczęścia” i mogą poprawić nastrój tylko na krótki czas.

Warto zatem poszukać innej alternatywy na poprawę humoru. Wiele badań dowodzi, że witamina C w znacznym stopniu wpływa na poprawę odporności, ale także wpływa pozytywnie na nasz humor.

Udowodniono, że ten antyoksydant zmniejsza symptomy depresyjne, pomagając organizmowi zatrzymać inwazję wolnych rodników i zregenerować się po jakimś stresującym wydarzeniu. Zaczynij więc dzień od miseczek truskawek, pomarańczy i mango wymieszanych z jogurtem greckim. By utrzymać te pozytywne emocje w naszym codziennym menu powinny pojawić się orzechy wło-

POLECAM! Korzystałam z porad Pani Barbary i w tym czasie dużo schudłam, poprawiły mi się wyniki badań i czułam się świetnie. Jest bardzo miłą osobą i podchodzi indywidualnie do każdej osoby. Uważam, że w tym co robi jest profesjonalistką. Ewa

skie lub nasiona dyni. Oba te składniki zawierają sporą dawkę kwasów tłuszczowych omega-3, które, jak udowodniono, wpływają znacząco na poprawę humoru i poczucie własnej wartości. Te chrupiące przysmaki nie tylko zaspokoją głód, ale i poprawią nastrój. Dodatkowo wykonywanie regularnej aktywności fizycznej również skutecznie podnosi poziom serotoniny, więc może okazać się ona skuteczną receptą na dobre samopoczucie.

Nie mogę przestać jeść słodczy. Czy dużo osób jest uzależnionych od cukru?

Uzależnienie od słodczy, wbrew pozorom, nie należy do rzadkich nałogów. Badania naukowe opublikowane w Archives of General Psychiatry dowodzą, że nawet spojrzenie na zdjęcie obrazujące słodki produkt spożywczy może aktywizować w mózgu te same obszary, które u narkomana wywołuje widok narkotyku. Uzależnienie od słodczy ma miejsce wtedy, gdy nie jesteśmy w stanie odmówić sobie słodczy, a nawet szukamy pretekstu, by sięgnąć po coś słodkiego. Gdy po odstawieniu na kilka godzin lub dni produktów zawierających cukier odczuwamy bóle głowy, rozdrażnienie, spadek energii, to znak, że nasz organizm jest nadmiernie zależny od tego składnika.

Jak skutecznie wyeliminować cukier z diety?

Aby ograniczyć spożycie cukru w diecie, warto pamiętać o kilku zasadach:

Spożywaj więcej produktów wysokobłonnikowych (warzywa, owoce, produkty z pełnego ziarna). Błonnik spowalnia trawienie pokarmów, przez co poziom insuliny po posiłku bogatym w węglowodany nie podnosi się tak gwałtownie i tak wysoko, jak miałyby to miejsce w przypadku posiłku bez niego. Dzięki temu poziom glukozy we krwi utrzymuje się na stałym poziomie.

Jedz regularnie. Spożywanie 4-5 posiłków w stałych odstępach czasu pozwala utrzymać stały poziom glukozy we krwi, dzięki czemu nie mamy ochoty na podjadanie pomiędzy posiłkami.

Wybieraj produkty dobrej jakości. Jeżeli już zdecydujesz się na zjedzenie czegoś słodkiego, wybieraj produkty, które nie są wysoko przetworzone, np. gorzką czekoladę. Dobrą opcją jest też wybór droższych słodczy. Zyskujemy wówczas poczucie, że jemy coś wyjątkowego i bardziej wartościowego, więc bardziej się nimi delektujemy. Tym samym jemy je wolniej i rzadziej po nie sięgamy.

Wybieraj naturalne zamienniki cukru. Zarówno stewia, jak i ksylitol nie podnoszą poziomu insuliny we krwi, dzięki czemu mamy mniejszą ochotę na słodczy. Stevia jest kilkaset razy słodsza od cukru (4-5 kropli osładza kubek herbaty), ma właściwości antybakteryjne, jest bogata w naturalne olejki i substancje odżywcze. Ksylitol, zwany cukrem brzoźowym, przeciwdziała z kolei procesom przedwczesnego starzenia się i zawiera prawie 2 razy mniej kalorii niż cukier!

Jak można rozpoznać, że przesadziłem ze słodczymi?

Objawów zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi jest kilka. Jednym z nich może być wzmożone pragnienie oraz znacznie częstsze oddawanie moczu (2-3 razy częściej niż wcześniej). Organizm próbuje w ten sposób pozbyć się glukozy z krwi – chce ją wypłukać z wodą, a następnie wydalić. Innym często spotykanym objawem są problemy ze skórą, za które odpowiedzialny jest proces glikacji białek. Podczas jego przebiegu cukier zamienia się w molekuły, które następnie niszczą strukturę skóry – zmniejszają jej jędrność i elastyczność. Skóra jest wówczas znacznie bardziej sucha, rany trudniej się goją, siniaki powstają znacznie szybciej i częściej. Osoby z wysokim poziomem cukru mogą też czuć się senne, przemęczone oraz mieć problemy z częstymi bólami głowy, zapamiętywaniem i koncentracją. Warto wówczas wykonać badania laboratoryjne określające poziom glukozy we krwi, aby sprawdzić, czy jest on w normie.



Autor: Dr n. zdr. Barbara Szyszowska