

Осторожно, сладкий яд! Как сахар нас разрушает.

Наверняка, все с детства слышали, что много сахара кушать вредно, но сколько много, никто почему-то не уточнял, и мы продолжаем поедать это сладкое вещество, не задумываясь о том, насколько зависимыми от него мы становимся. Сахар очень плотно вошел в нашу жизнь, он есть в любой семье, он входит в состав множества продуктов питания, продаваемых в магазинах. А между тем многие и не подозревают, что сахар-сладкий яд! Какой же ценой обходится нам эта сладкая привычка?!

Внедряясь в наш организм, сахар ведет методичную борьбу по его разрушению. Первое, на что покушается сахар, попадая в наш организм, — это зубы. Сладости создают питательную среду для развития бактерий — медленно, но верно эмаль зубов размягчается, разрушается, и, в конечном итоге, мы получаем кариес.

Двигаясь дальше, сахар попадает в желудок и всасывается в кровь. Сахар — продукт с высоким гликемическим индексом. Если его концентрация превышает допустимую норму 5,5 ммоль/л (7,8 ммоль/л после приема пищи), он превращается в токсичное вещество, и под ударом оказываются жизненно важные органы: сосуды, почки, глаза, мозг.

Сахар-сладкий яд, который находит слабые места в организме и бьет в цель. Сахарный диабет, инсульт, остеопороз, инфаркт миокарда, инсульт головного мозга, почечная недостаточность и даже рак — это лишь небольшая часть заболеваний, к которым может привести злоупотребление сахаром. Но, в первую очередь, страдает иммунитет.

Свидетельством того, что сахар-сладкий яд, служит и то, что он снижает силу иммунной системы в 17 раз! Чем больше его в крови, тем слабее ваше здоровье. В сладкой среде, которую он создает в кишечнике, начинают ускоренно размножаться грибки, нарушается соотношение полезных и вредных микроорганизмов, а, как известно, кишечник и его микрофлора играют главную роль в формировании иммунитета.

Конечно, отказ от сахара не означает отказ от сладкого вкуса. Согласно древней науке Аюрведе, сладкий вкус необходим нам так же как кислый, острый, соленый, горький и пряный. Значит источником сладкого вкуса должен стать не рафинированный сахар и продукты, в которые он входит, а другие натуральные вещества, обладающие природной сладостью. В первую очередь, это фрукты, бананы, яблоки и т.д. Сухофрукты, например, финики, изюм, инжир и т. д. Во-вторых, мед, он не только сладкий, но и очень полезный, при небольших количествах его потребления. В — третьих, ряд специй обладает сладким вкусом, например, корица, ваниль. В-четвертых, уникальное сладкое растение стевия, которая во много раз слаще сахара, а также обладает рядом полезнейших свойств для организма. Существуют и другие более редкие заменители сахара, такие как сироп топинамбура, жидкий виноградный сахар и кленовый сироп.

Подводя итоги, на сегодняшний момент многочисленными тестами и опытами доказано, что сахар-сладкий яд, и хотя многие и считают, что избежать вышеописанных заболеваний можно, сводя употребление рафинированного сахара к минимуму, но это самообман, вы так же продолжаете есть сахар, просто это количество сегодня меньше, завтра больше, но сахар постоянно остается в вашем рационе, следовательно, не может быть минимального количества потребляемого сахара, он должен быть другим!

Отказ от добавленного сахара — наверное, самый удачный способ убрать из своего рациона массу не самых полезных магазинных продуктов. Вам придется больше готовить, но эта самостоятельно приготовленная домашняя еда будет здоровее, чем раньше!

Л.В.Горшкова