

UPOTREBA ŠEĆERA, KOJI SE NAJVIŠE KRIJE U SLATKIŠIMA, VJEŠTAČKIM PIĆIMA I RAFINISANOJ HRANI, NARUŠAVA ZDRAVLJE

Slatko može da bude i gorko

Šećer je namirnica koja se smatra apsolutno nezdravom. Tu se, naravno, misli na bijeli šećer, rafinirani, prerađeni. On se nalazi u slatkišima, vještačkim i gaziranim pićima, rafiniranoj i konzerviranoj hrani...

Mnogi ljudi kažu da "ne mogu bez slatkog", da su "zavisni na slatko", iako stvarno nijesu svjesni koliko unosom šećera u bilo kojem obliku urušavaju zdravlje.

Postoje stručnjaci iz medicine koji tvrde čak da je šećer, kada se koristi u velikoj meri, štetniji i od mesa, i da slatko može nekad da bude gorko po zdravlje.

Rafinirani šećer vrlo brzo ulazi u krvotok čime se naglo podiže nivo glukoze u krvi. Unos šećera može biti putem neke čokolade ili drugog sličnog slatkiša, konzerviranog voća, džema, želea, eurokrema, koka-kole, sladoleda... Ove namirnice sadrže i brojne druge hemikalije štetne po zdravlje.

Zbog vrlo brzog dotoka šećeta u krvotok, čovjek odmah osjeti povećanu energiju. Zaista, šećer daje energiju, ali istovremeno se radi o namirnici koja je bogata kalorijama, nema nikakvu hranljivu vrijednost niti vlakna, a još se zna da se za nastanak šećera koriste razne hemikalije.

Šećer inače može podstaknuti osjećaj sitosti kod čovjeka prije nego što se pojedu potrebni hranljivi sastojci iz hrane.

Ali "poletnost" od dejstva šećera je samo privremena, budući da se pokreće reakcija pankreasa, koji u toj situaciji počne proizvoditi insulin koji ide u krvotok da bi spustio nivo šećera u krvi. U tom slučaju, s obzirom na to da nema djelovanja vlakana koja se nalaze u biljnoj hrani, ponekad je učinak insulina prebrz, i onda dolazi do pada nivoa glukoze, koji često prate osjećaj slabosti, gladi, umora i iscrpljenosti.

Sve u svemu, dolazi do takozvanog jo-jo efekta, odnosno veliki skok i veliki pad, koji vremenom izaziva posljedice, među kojima je i dijabetes.

Šećer, takođe, izaziva razdražljivost, depresiju, konfuziju i posebnu iscrpljenost kada se završi stimulatívni efekat šećera.

Kuhinjska so štetna za zdravlje

Još jedna namirnica koju ljudi danas koriste obilato, a koja je nezdrava kao i bijeli šećer, jeste - so. U prirodnoj ishrani ima dovoljno svih sastojaka, pa i soli, koji su organizmu potrebni, da takozvana kuhinjska so uopšte nije potrebna. Pojedini ljekari, koji takođe smatraju da je so nezdrava, ipak preporučuju so, ali morsku i to u malim količinama - tri do pet grama dnevno.

Čovjek vremenom postaje "zavistan" na kuhinjsku, rafiniranu so, iako sklonost prema soli nije urođena, već je u pitanju stečena navika. So maskira prirodni ukus toliko da ljudima prirodna hrana, koja nije posložena, zapravo je neukusna.

Kuhinjska so je štetna po zdravlje, jer sadrži i hlor koji je otrovan. So je jedan od glavnih uzroka za povišeni krvni pritisak.

Ozbiljna istraživanja u Americi pokazuju da svaki treći odrasli stanovnik te zemlje ima povišeni krvni pritisak, upravo zbog prevelike upotrebe soli. Prosječni unos soli, na primjer, u

Japanu još je viši, zato je i oboljevanje od hipertenzije češće u toj zemlji. Moždani udar, nerijetka kobna posljedica visokog krvnog pritiska, vodeći je uzrok smrti u Japanu.

Ljudi osjetljivi na so zadržavaju je u svom tijelu, što uzrokuje naticanje. Tkivo otiče, vene se sužavaju i dolazi do povećanja krvnog pritiska.

Mnoge osobe sa visokim krvnim pritiskom mogle bi normalizovati to stanje, samo kad bi smanjile unos soli. Smanjenje unosa soli omogućuje tijelu izlučivanje viška vode.

So može dovesti do srčanih problema, povezano je sa masnoćom u krvi i zakrčenjem arterija... So može da uništava vitamine i enzime u organizmu. Ljubitelji soli češće muče glad i žed. Od prevelikih količina soli u organizmu, i bubrezi su u problemima, jer moraju da izlučuju tu so, i njesu u mogućnosti da do kraja obave taj posao, zbog čega se ona taloži po tijelu i onda vremenom može dovesti do zdravstvenih te-

goba. So se, dakle, taloži u tijelu kao i drugi otrovi, zbog čega je organizam skloniji bolestima. Zato se u prirodnoj medicini preporučuju posebne terapije čišćenja organizma, kao uslov za dobro zdravlje i rješavanje problema.

Nije se lako, međutim, osloboditi soli u ishrani, zato taj postupak mora biti postepen. A svima onima koji „ne mogu“ bez soli, preporučuje se da maksimalno smanje dnevne količine unosa, i da koriste morsku so.

Hranu treba začinjavati začinskim biljem, mirođijama, lukom, limunovim sokom..., i sve to nam je lako dostupno i jeftino, i može se naći na bilo kojoj pijaci.

Narodito se treba paziti slanah grickalica i ukiseljenog povrća. Ako neko "ne može" bez grickalica, onda makar neka kupuje neslane.

Kada je u pitanju morska so, ona je definitivno manje štetna od rafinirane, kuhinjske soli, ali nije ni ona toliko zdrava. I morska so takođe doprinosi povećanju krvnog pritiska.

Američki istraživači su radili i niz ispitivanja kako korišćenje šećera slabi sposobnost bijelih krvnih zrnaca da uništavaju bakterije. Ta istraživanja su pokazala da kapacitet bijelih krvnih zrnaca da razaraju bakterije slabi kako korišćenje šećera raste. To donekle objašnjava zašto dijabetičari često dobijaju infekcije stopala i druge tipove infekcija.

Istraživači su dalje pokazali da štetni efekti šećera na bijela krvna zrnca nijesu kratkotrajni. Uticaj je trajao cijelih pet sati kod normalnih ispitanika. To znači da tokom tog petočasnog perioda bijela krvna zrnca nisu mogla optimalno da funkcionišu.

Ima ljekara koji idu toliko daleko da kažu da je šećer ubica. Činjenica je da ako čovjek ima neku ozbiljnu bolest, ili ako želi da preventivno očuva zdravlje, mora izbaciti rafinirani šećer iz ishrane.

Zamjena za to su prirodni šećeri, koji se nalaze najviše u voću. Voće je slatko, ukusno, zdravo, sadrži biljna vlakna, vitamine i druge hranljive vrijednosti, i idealno je za pročišćavanje organizma od otrova. Vlakna inače usporavaju apsorpciju šećera u krvi, dopuštajući korišćenje energije iz hrane koju

jedemo sporijim tempom. To je ono što je potrebno čovjeku za normalan rad organizma. Voće se može koristiti u raznim formama, svježe, suvo, smrznuto koje se potom miksa i dobija se sladoled... Prirodnih šećera ima i u žitaricama, povrću, orašastim plodovima, ali oni po ukusu nijesu slatki.

Jedan od glavnih izvora rafiniranog šećera su gazirana pića, koja uz to nemaju maltene nikakvih hranljivih sastojaka. Takvim pićima se dodaje i kofein, vještački zaslađivači i mnogo toga, što predstavlja udar na organizam.

Velika je razlika između prirodnog i rafiniranog šećera. Da bi koristilo rafinirani šećer, tijelo mora da pozajmi rezerve minerala iz tijela što dovodi do tanjenja kose i do slabljenja strukture kostiju. Šećer "krade" kiseonik ćelijama, "krade" iz tijela hrom, cink, kalcijum, vitamin C, B kompleks... Sve to može dovesti do raznih zdravstvenih problema, ne samo dijabetesa.

Slatkiši, pića sa puno šećera, najveći su neprijatelji zuba jer podstiču stvaranje karijesa. Šećer je povezan i sa gojaznošću, povišenim trigliceridima, bolestima srca i krvnih sudova, smanjenom otpornošću

prema bolestima, problemima sa varenjem.

Šećer, takođe, i stvara naviku, odnosno što ga više koristimo veća je i želja za njegovom upotrebom.

Veće količine šećera u krvi, prema pojedinim analizama, mogu da se kombinuju sa LDL holesterolom kako bi proizvele jedinjenje koje je štetno za zid krvnih sudova, stimulišući na taj način aterosklerozu. Šećer i mlijeko, u kombinaciji, u tijelu stvaraju butil-alkohol, a u želucu se dešava vrenje.

Posebno se mora paziti na djecu, kako im se daje slatko. Najbolje je djecu hraniti voćem i prirodnim zaslađivačima koji se prave od voća, meda i slično. Međutim, oni koji djeci ipak žele da daju slatkiše, neka izbjegavaju da im daju na

prazan stomak. Odnosno, najbolje je da to bude posle nekog jela, jer će hrana dijelom apsorbovati taj šećer, pa će "šok" u tijelu biti manji.

Kada je u pitanju med, on je zdrav i ljekovit, pod uslovom da mu nije dodat šećer prilikom proizvodnje i pod uslovom da se koristi u malim količinama. Iako sadrži hranljive sastojke, vitamine, organske kiseline, mineralne soli i druge sastojke važne za organizam, med u većim količinama izaziva isti efekat kao i bijeli šećer. Dnevna upotreba meda na bilo koji način ne bi trebalo da prelazi jednu supenu kašiku.

Što se tiče smeđeg šećera, on je manje loš od bijelog, ali i njega bi trebalo izbjegavati.

Zdravko VUČINIĆ
prirodnamedicina.org

