

Kris Gunnars:

10 nyugtalanító ok, amiért a cukrok ártanak Önnek

– 2/1. –

Gunnars röviden összefoglalja, miért kerüljük a répacukrot és a fruktózt. Nem árt az ismétlés!

A hozzáadott cukor a modern táplálkozás legrosszabb összetevője.

Káros hatással lehet az anyagcserére, és számos különféle betegség kialakulásához járulhat hozzá.

Most pedig következzen tíz olyan nyugtalanító ok, amiért jobban teszed, ha nagy ívben elkerülsz a cukrot és a fruktózt.

1. A hozzáadott cukor nem tartalmaz semmilyen lényeges tápanyagot és árt a fogaknak

Ezt valószínűleg már milliószor hallottad, de nem árt elismételni.

A hozzáadott cukrok (mint a szacharóz és a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup) kalóriabombák, és semmilyen alapvető fontosságú tápanyagot nem tartalmaznak.

Ezért úgy is emlegetjük őket, hogy „üres kalóriák”.

Nincsenek benne fehérjék, essenciális zsírsavak, vitaminok vagy ásványi anyagok, csak kalóriák.

Amikor valaki a kalóriabevitelének 10-20%-át (vagy még többet) cukorból fedezi, ez komoly problémává válhat, és különféle tápanyaghiányhoz vezethet.

A cukor a fogaknak is nagyon árt, mivel könnyen emészthető energiát szolgáltat a szájüregben lévő káros baktériumoknak.

A lényeg: A cukor sok kalóriát tartalmaz, viszont nincs benne semmilyen hasznos tápanyag. Fogszuvasodáshoz is vezet, mert a szájüregben lévő kártékony baktériumokat táplálja.

2. A hozzáadott cukorban sok a fruktóz, ami túlterhelheti a májat

Ahhoz, hogy megértsük, miért olyan rossz a cukor, meg kell értenünk, hogy milyen összetevőkből áll.

Mielőtt a cukor az emésztőrendszerből bekerül a véráramba, kétféle egyszerű cukorra bomlik, glükózza és fruktózza.

A **glükóz** a bolygó minden élő sejtjében megtalálható. Ha nem szerepel az étrendünkben, akkor a szervezet előállítja.

A **fruktóz** más. A szervezetünk nem termeli jelentős mértékben, és nincs rá fiziológiai szükségünk.

A fruktózt nagyobb mennyiségben csak a máj tudja lebontani.

Ez nem jelent problémát, ha keveset eszünk belőle (pl. friss gyümölcs formájában) vagy ha éppen edzés után vagyunk. Ebben az esetben a fruktóz glikogénné alakul, és a máj további felhasználásig tárolja.

Azonban, ha a máj tele van glikogénnel (ez sokkal gyakoribb), és sok fruktózt fogyasztunk, az túlterheli a májat, és arra kényszeríti, hogy a

fruktózt zsírrá alakítsa.

Amikor rendszeresen eszünk nagyobb mennyiségű cukrot, ez a folyamat zsírmájhoz és egyéb különféle komoly problémákhoz vezethet.

Ne felejtsük el, hogy mindez vonatkozik a friss gyümölcsre is, amiből túl sokat fogyasztva ugyancsak sok fruktózt tudunk bevinni.

Hogy mennyi a sok, egyénenként nagyon változó. Az egészséges és aktív életet élő emberek több cukrot képesek tolerálni, mint az inaktív, nyugati típusú, magas szénhidrát- és kalóriatartalmú táplálkozást folytató emberek.

A lényeg: Az inaktív, nyugati táplálkozást követő embereknél a hozzáadott cukorból származó, nagy mennyiségű fruktózt a máj könnyen zsírrá alakítja.

3. A máj fruktózzal való túlterhelése nem-alkohol eredetű zsírmájhoz vezethet

Amikor a fruktóz a májban zsírrá alakul, VLDL koleszterin (very low density lipoprotein, vagyis nagyon alacsony sűrűségű lipoprotein) részecskék szállítják el a májból.

Azonban, nem az összes zsír ürül ki, egy része a májban reked.

Ez nem-alkohol eredetű zsírmáj betegséghez vezethet, ami a nyugati országok egy olyan, egyre növekvő problémája, amely szoros összefüggésben áll az anyagcsere betegségekkel.

A vizsgálatok kimutatják, hogy a zsírmájjal rendelkező egyének 2-3-szor annyi fruktózt fogyasztanak, mint az átlagember.

A lényeg: A fruktóztöbblet zsírrá alakul, ami lera-

kódhat a májban és nem-alkoholos zsírmájhoz vezethet.

4. A cukor inzulinrezisztenciát okozhat, ami egy lépcsőfok a metabolikus szindróma és a II-es típusú cukorbetegség felé vezető úton

Az inzulin egy nagyon fontos hormon.

Lehetővé teszi, hogy a glükóz (vércukor) a véráramból a sejtekbe kerüljön és jelzi a sejteknek, hogy glükózt kezdjenek égetni, ne pedig zsírt.

A vérben lévő glükóz túl magas szintje nagyon mérgező, és a cukorbetegség szövődésének – mint pl. a megvakulás – egyik oka.

A nyugati táplálkozás okozta anyagcsere-zavar egyik jellemzője, hogy az inzulin nem úgy működik, ahogy kellene. A sejtek „rezisztensek” lesznek rá.

Ez a jelenség inzulinrezisztencia néven is ismert, amit sok betegség vezető kiváltó okának tartanak. Ilyen a metabolikus szindróma, az elhízottság, a szív- és érrendszeri betegségek, és **különösen a II-es típusú cukorbetegség.**

Számos vizsgálat mutatta ki, hogy a cukorfogyasztás összefügg az inzulinrezisztenciával, különösen, amikor nagy mennyiségben kerül fogyasztásra.

A lényeg: Mikor az emberek sok cukrot esznek, ez rezisztenciát okozhat az inzulin hormonra, ami sokféle betegséghez vezethet.

(folytatjuk)

Forrás: Gunnars: *10 Disturbing Reasons Why Sugar is Bad For You*
Fordította: Mezei Elmira
Másodforrás: tevhitek.hu

Római kamilla

(*Chamaemelum nobile*)

Leírás és előfordulás:

évelő, lágyszárú növény. Enyhén illatos gyöktörzse vastag, fás, belőle kétféle hajtás ered. Egyik részük heverő, virágot nem viselő hajtás, melyek a rajtuk található csomóknál legyökereznek. Másik részük felemelkedő, 10-30 cm magas virágzó hajtások. Levelei szórta helyezkednek el a száron, kétszer szárnyasan szeldeltek, az egyes levélszeletek szálak, kihegyezettek, molyhosak vagy kopaszodók, színük szürkészöld. Fehér színű virágfészkei a szár csúcsán magánosan találhatók, hosszúkocsányúak, 1-3 cm átmérőjűek. Rendszerint a „telt virágú” változatot termesztik, melynél a fészkek közepén elhelyezkedő csöves virágok nyelvis virágokká alakultak át. A virágzás ideje május-június.

Felhasznált részei:

a virágzata (*Chamomillae romanae anthodium* - Ph. Hg.!, = *Chamomillae romanae flos* - Ph. Eur. 4.) és az illóolaja (*Chamomillae romanae aetheroleum*).

Főbb hatóanyagok:

a virágzatban illóolaj (angelikasav és más rövidszénláncú karbonsav-származék főbb alkotórészekkel, kevés azulénal), flavonoidok és keserűanyagok.

Főbb hatások:

gyulladáscsökkentő, antibakteriális és görcsoldó.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

virágzatát és az illóolaját gyomor- és bélgörcsök, menstruációs fájdalmak, valamint szájüregi gyulladások kezelésére szánt teakeverékek, ill. készítmények alkotórészeként; az illóolaját a fentiek mellett kozmetikai készítmények (szappanok, testápolók) alkotórészeként, illetve parfümök illatanyagaként.

A likőriparban édes- és enyhén keserű likőrök gyártásánál ízkiegészítőként használják a virágzatokból készült kivonatot és illóolaját.

