

Kris Gunnars:

10 nyugtalanító ok, amiért a cukrok ártanak Önnek

– 2/2. –

5. Az inzulinrezisztencia II-es típusú cukorbetegségbe torkollhat

Amikor a sejteink érzéketlenné válnak az inzulin hatásaira, a hasnyálmirigy bétasejtjei még többet igyekeznek termelni.

Ez döntő fontosságú, mert a krónikusan magas vércukorszint komoly károkat okozhat a szervezetben.

Egy idő után, ahogy az inzulinrezisztencia folyamatosan egyre romlik, a hasnyálmirigy nem tud lépést tartani a növekvő igényel, hogy elég inzulint termeljen a vércukorszint alacsonyan tartásához.

Ezen a ponton a vércukorszint az egekbe szökik, és megszületik a II-es típusú cukorbetegség diagnózis.

Mivel a cukor okozhat inzulinrezisztenciát, nem meglepő, hogy azoknak az embereknek, akik cukros üdítőitalokat isznak, **83%-kal magasabb rizikójuk** van a II-es típusú cukorbetegség kialakulására.

A lényeg: A cukor inzulinfunkcióra tett káros hatásai miatt vezető ok a II-es típusú cukorbetegség kialakulásában.

6. A cukor rákot okozhat

A rák világszerte vezető halálok, és kontrollálatlan sejtnövekedés és burjánzás jellemzi. Az inzulin az egyik kulcshormon, ami ezt a fajta növekedést szabályozza.

Ezért számos tudós úgy gondolja, hogy a folyamatosan emelkedett inzulinszint (a cukorevés következménye) hozzájárulhat a rák kialakulásához.

Ezen kívül a cukorfogyasztással összefüggésben lévő anyagcsere problémák a gyulladás jól ismert fokozói, amely szintén a rák egyik potenciális kiváltója.

Számos vizsgálatban mutatták ki, hogy a sok cukrot fogyasztóknak **sokkal magasabb** a rizikója arra, hogy kialakuljon náluk a rák.

A lényeg: Tetemes mennyiségű bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy a cukor, az anyagcsere tette káros hatásai miatt, hozzájárulhat a rák kialakulásához.

7. A hormonokra és az agyra gyakorolt hatásai miatt, a fruktóznak egyedülállóan hízlaló hatása van

Nem minden kalória egyforma.

A különböző élelmiszereknek eltérő hatása lehet az agyunkra és az étkezést kontrolláló hormonokra.

A vizsgálatok kimutatták, hogy pl. a fruktóznak nincs olyan hatása a jóllakottság érzésre, mint a glükóznak.

Egy vizsgálatban az egyik csoport tagjai fruktózzal, a másiké glükózzal édesített italokat ittak.

Ezután a fruktózt ivók agyában sokkal alacsonyabb aktivitás mutatkozott a jóllakottság központokban, és éhesebbnek érezték magukat.

Egy másik vizsgálatban a fruktóz közel sem csökkentette annyira a ghrelin nevű éhséghormon szintjét, mint a glükóz.

Idővel, miután a cukorból bevitt kalóriák nem olyan kielégítőek, ez megnövekedett kalóriabevitelt okozhat.

A lényeg: A fruktóz nem jelez jóllakottságot az agyban, és megközelítőleg sem csökkenti a ghrelin éhséghormon szintjét annyira, mint a glükóz.

8. Mivel hatalmas dopamin kiáramlást okoz az agyban, a cukor nagyon addiktív

A cukor sokaknál okozhat függőséget.

A drogokhoz hasonlóan, a cukor dopaminkináramlást okoz az agy jutalmazó központjában. A dopamin az agy jutalmazó hírvivő anyag.

A cukorral és számos egyéb egészségtelen gyorsétellel az a probléma, hogy hatalmas dopaminkináramlást okoznak, sokkal nagyobb, mint bármilyen más, a természetben megtalálható élelmiszer.

Ezért a függőségre hajlamos emberek hamar rászokhatnak a cukorra és egyéb silány műételekre. Ezt a szénhidrátfüggőség.

A „mindenből mértékkel” szlogen rossz ötlet lehet azok számára, akik már rászoktak a gyorséttermi, és egyéb műételekre, mert a tényleges függőségnél az egyetlen megoldás a teljes önmegtartóztatás.

A lényeg: Mivel a cukor nagymértékű dopaminkináramlást okoz az agyban, sok embernél függőséget okozhat.

9. A cukor vezető szerepet játszik mind a gyermek- mind a felnőttkori elhízásban

A cukrok hormonokra és az agyra gyakorolt hatása súlygyarapodási katasztrófához vezet.

Csökkenett jóllakottság érzés, függőség és az étkezési szokások feletti kontrollvesztés kísérheti útját.

Nem meglepő módon, a legtöbb cukrot fogyasztó emberek fognak a legvalószínűbben elhízni. Ez minden korcsoportra vonatkozik.

Számos vizsgálat elemezte a cukorfogyasztás és az elhízás közötti kapcsolatot, és szoros összefüggést talált.

A kapocs különösen szoros a gyerekeknél, akiknél minden egyes napi adag cukros üdítőital **60%-al** növeli meg az elhízás rizikóját.

Az egyik legfontosabb dolog, amit megtehetünk, ha fogyni szeretnénk, hogy jelentősen visszafogjuk a cukorfogyasztásunkat.

A lényeg: A cukrok hormonokra és agyra tett hatása miatt drámaian megemeli az elhízás rizikóját.

10. Nem a zsír, hanem a fruktóz emeli meg a koleszterinszintet és okoz szívbetegséget

Az emberek évtizedeken át a telített zsírokat hibáztatták a szívbetegségért, ami a világon az első számú halálok.

Azonban, az új vizsgálatok kimutatták, hogy a telített zsírok ártalmatlanok.

A bizonyítékok egyre gyűlnek, hogy NEM a zsír, hanem a fruktóz a szívbetegség egyik fő kiváltója, a cukoranyagcsere tette káros hatásán keresztül.

A vizsgálatok kimutatták, hogy a nagymennyiségű fruktóz megemelheti a triglicerid szintet, az apró, sűrű LDL-t és az oxidált LDL-t (nagyon-nagyon rossz), a vércukor és inzulinszintet, és **már 10 hét alatt** hasi elhízáshoz vezethet.

Ezek mind a szívbetegség jelentős rizikófaktorai.

Nem meglepő módon, számos megfigyelés vizsgálatban találtak statisztikailag komoly szignifikáns összefüggést a cukorfogyasztás és a szívbetegség rizikója között.

Végső üzenet

Azoknak az embereknek, aki rosszul tolerálják, a hozzáadott cukor hihetetlenül káros.

Az üres kalóriák csak a jéghegy csúcsa.

Forrás: Gunnars: *10 Disturbing Reasons Why Sugar is Bad For You*

Fordította: Mezei Elmira

Másodforrás: tenyek-tevhitok.hu



Pénzlevelű lizinka (Lysimachia nummularia)

Leírás és előfordulás:

elfekvő szárú évelő növény. Szára négyélű, egyszerű vagy ágas, a csomóknál legyökeresedő. Leveli többnyire kerekdedek-szívesek, egymással átellenben helyezkednek el, rövidnyelűek, épszélűek. Az 1-2 cm átmérőjű, ötszirmú virágai élénksárgák, kocsányosak és a levelek hónaljából erednek.

Hazánkban gyakori előfordulású növény, mellyel mocsarokban, mocsár- és lápréteken találkozhatunk.

Felhasznált része:

a virágos hajtás (*Lysimachiae nummulariae herba*).

Főbb hatóanyagok:

szaponinok és procianidinek.

Főbb hatások:

antibakteriális, összehúzó és gyulladáscsökkentő.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

főzetét, kivonatait hasmenések megszüntetésére; bőrgennyedések és a nagy hajlatok idült bőrfertőzése esetén gyógyfürdők hatóanyagaként és szájüregi gyulladások öblögetőszereként; zárt baleseti sérülések (zúzódások, rándulások) és reumás folyamatok okozta fájdalmak mérséklésére borogatások, pára- kötések formájában.

Megjegyzés:

a pénzlevelű lizinkához hasonló élőhelyet kedvelő *közönséges lizinka* (*L. vulgaris* L.) nagyobb termetű, 50-80 cm magasra növő, felálló szárú növény hosszú kás-tojásdad, mirigyesen pontozott, kihegyesedő levelekkel. A közönséges lizinkához hasonló megjelenésű, de mészkerülő erdőkben, vágásokban tenyésző rokonfaja, a több részén is mirigyese *pettyezett lizinka* (*L. punctata* L.). Mindkét faj gyűjthető és a pénzlevelű lizinkához hasonló céllal használható.

