

Cukor – jed modernej doby ?



Cukor je pre väčšinu ľudí neodmysliteľnou súčasťou stravy. Milujeme jeho sladkú chuť, cielene ho vyhľadávame, nevieme žiť bez jeho opojnej sladkej chuti .

Dlhé stáročia ľudia sladili jedlá len medom a prírodnými šťavami. Cukor vo výraznej miere prerazil až v 19. storočí. Vtedy prišli nové technológie, ktoré umožnili jeho masívnu výrobu z cukrovej repy a z cukrovej trstiny. Netrvalo ale dlho a lekári si uvedomili jeho nepriaznivé účinky na zdravie človeka.

Najväčším problémom je to že cukor sa dnes pridáva do mnohých potravín, ktoré sa v minulosti zaobišli bez tejto prísady. Preto je čoraz obťažnejšie vyhnúť sa nadmernej konzumácii cukrov. Je niečo ako návyková látka, a na rozdiel od tukov a iných živín ovplyvňuje chuť a vytvára tak túžbu po ďalšom jedle. Toto môžu obchodníci využívať k zvyšovaniu predaja svojich produktov.

V odrážkach môžeme zhrnúť negatíva nadmernej konzumácie cukru takto:

- Spôsobuje celkové prekysľovanie organizmu (telo potrebuje zvýšený príjem vitamínov skupiny B, živín, vlákniny a niektorých minerálov)
- zaťažuje tráviaci trakt (znehodnocuje prechod zdravej stravy našim organizmom)
- vykrmuje rakovinové bunky (zvyšuje riziko rakoviny žalúdka)
- znižuje hladinu dobrého cholesterolu (zvyšuje hodnoty zlého cholesterolu)
- zapríčiňuje osteoporózu
- vznik srdcovo-cievnych ochorení
- dentálne problémy
- poškodzuje pečeň
- vznik cukrovky
- problémy so zrakom
- prispieva ku vzniku Alzheimerovej choroby
- spôsobuje obezitu a hemoroidy
- starnutie pokožky, úbytok kolagénu
- žalúdočné vredy a ľadvinové kamene
- vznik, alebo zhoršenie akné
- ďalej cukor vyvoláva nervozitu, nesústredenosť, agresivitu, násilie, nekontrolovateľné emócie



Ľudské telo cukor potrebuje – nevie bez neho prežiť, ale človek ho prijíma oveľa viac ako potrebuje pre správne fungovanie organizmu a čo je najhoršie najviac konzumuje jednoduché cukry v podobe bieleho cukru, sladkostí, presladených potravín a chýbajú zdravé cukry. Tieto cukry nájdeme prirodzene v potrave – napríklad v ovocí, zelenine, mliečnych výrobkoch, mede, melase či v javorovom sirupe. Veľmi dôležitým, tzv. nevstrebateľným sacharidom je vláknina, ktorej by sme mali prijímať dostatok, denne asi 30 gramov.

Mgr. Gešperová
RÚVZ Vranov nad Topľou