



## **Żywnienie człowieka - cz. I**

### **Wpływ nadmiernego spożywania cukru na zdrowie człowieka**

Z punktu widzenia zdrowotnego nadmierne spożycie cukru jest zjawiskiem niekorzystnym. Cukier i wyroby cukiernicze w stosunkowo niewielkiej objętości zawierają dużo kalorii. Żywniciowcy oskarżają "cukier" o wiele chorób trapiących współczesne społeczeństwo. Dietetycy ostrzegają "cukier tuczy, kradnie z organizmu ważną witaminę B1". Ponadto odpowiedzialny jest za cukrzycę, arteriosklerozę, osłabienie odporności organizmu, próchnicę. Spożywanie cukru może doprowadzić do chorób degeneratywnych, ujawniających się dopiero w następnym pokoleniu.

Wyizolowany cukier zaburza procesy regulujące naturalny poziom glukozy we krwi. Nadmierna jego ilość może prowadzić do względnych niedoborów białek, składników mineralnych i witamin z grupy B oraz do zaburzeń przewodzenia pokarmowego.

Gdy zjemy tort, pijemy coca - colę, nasze zęby jako pierwsze stykają się z cukrem. Mimo, że są najtwardszymi i najodporniejszymi częściami naszego ciała, pod wpływem bakterii cukrowych miękają jak wosk. "Morderca zębów" - jak go nazywają stomatolodzy - razem ze śliną tworzy na zębach osad, który jest doskonałą pożywką dla mikroorganizmów. Atakują one szkliwo, wypłukują z niego substancje mineralne, zmiękczają je i rozkładają. Potem już mają wolną drogę do zęba. O Elżbiecie, znanej z zamięłowania do słodczy, pisano "zęby jej były czarne, gdyż spożywała za wiele cukru".

Cukier ma tylko 0,2% wody, a reszta to czyste węglowodany. Takie kalorie, które tylko tuczą, a nie wnoszą do organizmu "nic dla zdrowia", nazywamy pustymi kaloriami.

Przed cukrami broni się nasz żołądek i jelita, chociaż nie zdajemy sobie z tego sprawy. Roztwory cukru silnie podrażniają błony śluzowe wyściełające żołądek i dwunastnicę. Zakwaszenie żołądka i jelit burzy równowagę ustroju, sprzyja tworzeniu się wrzodów. Cukier nie tylko jest współodpowiedzialny za powstawanie chorób cywilizacyjnych, ale przeszkadza również w ich leczeniu.

Przemiana cukru w dającą się spożytkować energię następuje w jelicie cienkim. Nie jest to możliwe bez udziału witamin z grupy B, a także minerałów - wapnia, fosforu, magnezu czy chromu. Aby strawić cukier organizm pożycza te cenne składniki z innych pokarmów.

Kiedy "słodki zabójca" wchodzi do krwiobiegu, rujnuje dokładnie wyregulowaną i sterowaną różnymi hormonami gospodarkę cukrową organizmu. Krzywa cukrowa gwałtownie skacze w górę, a zaalarmowana trzustka szybko pompuje insulinę - hormon, którego zadaniem jest obniżenie poziomu cukru we krwi. Nadmiar insuliny odciąga z krwi więcej glukozy, niż to jest konieczne. W efekcie krzywa cukrowa spada. Lata takiej huśtawki doprowadzają do: diabetes mellitus - cukrzycy. Cukier "usuwany" z krwi przez insulinę, jeśli nie może być jako rezerwa zmagazynowany w wątrobie odkłada się w postaci tłuszczu w biodrach lub w talii. Nadmierne spożywanie cukru prowadzi do uzależnienia. Nawyk ten powstaje już w wieku niemowlęcym. Mleko dla niemowląt jest bardzo słodkie, a na tym mleku wyrastają pokolenia. W wieku dorosłym trudno zmienić dawne przyzwyczajenia. Im więcej zjemy słodczy, tym więcej ich pragniemy.

A organizm ma coraz więcej kłopotów z rozminowaniem "słodkiej bomby". Dlatego coraz większym zainteresowaniem cieszą się produkty o obniżonej wartości energetycznej. Dotyczy to

szczególnie krajów wysoko uprzemysłowionych, w których coraz większy odsetek społeczeństwa cierpi z powodu nadwagi czy otyłości lub pragnie zachować prawidłową masę ciała. Powiązanie otyłości z licznymi chorobami, takimi jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżycza naczyń, choroby nowotworowe, zwyrodnienie stawów, próchnica sprawia, że coraz więcej osób sięga po produkty tzw. lekkie "light", których wartość energetyczna została obniżona, zazwyczaj o połowę lub 1/3.

Do niedawna sądzono, że nic co słodkie szkodzić nie może. Hasło "cukier krzepi" obiegło pół Europy. Dziś naukowcy zmieniają zdanie, szukają substancji zastępczych, równie słodkich i mniej szkodliwych dla organizmu. Dziś w modzie jest gorzka mała czarna i czekolada bez cukru. Fachowcy przewidują, że słodziki już wkrótce będą wypierać cukier z cukiernic, a także z wyrobów ciastkarskich, budyniów, lodów i napojów.

Na polskim rynku brakuje niskokalorycznych, dietetycznych przetworów o słodkim smaku, co boleśnie odczuwają dzieci i dorośli chorzy na cukrzycę, osoby otyłe walczące z nadwagą, ludzie zagrożeni miażdżycą oraz zwykli konsumenci zainteresowani żywnością niskokaloryczną. Na świecie od dawna produkuje się bogaty asortyment żywności dietetycznej, a artykuły tego rodzaju sprowadzane do Polski z zagranicy osiągają bardzo wysokie ceny.

Występuje konieczność:

- szerokiej edukacji społeczeństwa w dziedzinie żywienia,
- ostatecznego ustalenia listy zastępczych środków słodzących dopuszczonych do stosowania,
- oraz znakowania z podaniem wymaganej charakterystyki żywności dla diabetyków.

Zgodnie z Zarządzeniem Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej, środki słodzące, traktowane jako substancje dodatkowe, są to substancje, które stosuje się jako słodziki stołowe w celu nadania słodkiego smaku środkom spożywczym o zredukowanej o co najmniej 30% wartości energetycznej w porównaniu z oryginalnymi lub podobnymi środkami spożywczymi, a także do nadania słodkiego smaku środkom spożywczym bez dodatku cukru tzn. bez mono lub dwucukrów oraz jakichkolwiek środków użytych ze względu na ich właściwości słodzące.

Autorką publikacji jest:

mgr inż. **Bernadetta Szcześniak**

nauczyciel Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących  
we Wrześni