



POMORSKI OŚRODEK
DORADZTWA ROLNICZEGO
W LUBANIU

Alarm dla zdrowia! **Cukier – przyczyną chorób** **i wcześniejszych zgonów**



Opracował
Eugeniusz Dańczak

Słupsk, grudzień 2017 r.

Ludzkość osiągnęła bajeczny poziom życia, wykształcenia, nieograniczoną konsumpcję, zachęcające do zdrowego i długiego życia. Ale wśród tych osiągnięć jest ukryte smakowite słodkie zagrożenie, które nie tylko może, ale faktycznie jest przyczyną ciężkich i niewyleczalnych chorób oraz przedwczesnych zgonów - to cukier. Oczywiście konsumowanie niewielkiej ilości cukru nie spowoduje spustoszenia w naszym organizmie. Niewielkie to założmy 1/10 tego, co zjadamy.

Zatrważający brak wiedzy o trującym oddziaływaniu cukru na ludzki organizm jest głęboko zakorzeniony w naszej mentalności i kuchni. W czasach, gdy brakowało żywności, a wręcz panował głód, każdy produkt żywnościowy w tym i cukier był szybko i bezdyskusyjnie nabywany i konsumowany. Do dnia dzisiejszego funkcjonuje przekonanie o dobrym prezencie – to czekoladki, cukierki czekoladowe, praliny, różnego rodzaju wykwinna galanteria cukiernicza. Melchior Wańkowicz wymyślił hasło „cukier krzepi”, zachęcając w ten sposób do konsumpcji cukru, rzekomego budulca naszej mocy, krzepy, czyli wprost zdrowia – na pewno nie wiedząc wówczas o negatywnym jego oddziaływaniu na zdrowiu.

W dzisiejszych czasach nadprodukcji żywności – nadprodukcji, bo 20% ulega zmarnowaniu, a marnuje się to, czego się nie szanuje, zapominamy o głodzie i śmierci z głodu milionów ludzi na naszej planecie. Dzisiejsze technologie produkcji żywności wykazują, że do 99% wytworzonych produktów dodawany jest cukier. W ten sposób każdy z nas zjada w roku 50 kg cukru – dziennie 137 gram, tj. 10 łyżek lub 30 łyżeczek. Dziwimy się, a wręcz niedowierzamy tym cyfrom.

Rodzice dla dobra swoich dzieci gotowi są do największych wysiłków, chcąc zapewnić im radosne, beztrudne, zdrowe dzieciństwo i młodość, przygotować ich do dobrego startu w dorosłe życie. Jedną z radości sprawianych dzieciom jest obdarowywanie ich słodkimi łakociami. To brak elementarnej wiedzy o zgubnym wpływie cukru, rozpoczynającej życiową katastrofę, jaką będą liczne choroby. To my dorośli jesteśmy odpowiedzialni za ten stan rzeczy, za otyłość naszych dzieci i nas samych. Cukier jest odpowiedzialny za narastającą liczbę ludzi otyłych zarówno dzieci, jak i dorosłych. Około 60% mężczyzn i 40% kobiet ma kłopoty czy to z nadwagą, czy już z otyłością. Wraz z tymi przypadłościami tracimy na zdrowiu, lawinowo przy-

bywa powikłań zdrowotnych określanych mianem zespołu metabolicznego. Poza zakłócaniem równowagi organizmu, nadmiar cukru prowadzi do wielu innych poważnych konsekwencji. Niżej wymienione są tylko niektórymi z nich - takimi, które niosą za sobą zakłócenie metabolizmu, a w konsekwencji choroby:

1. Cukier może osłabiać system immunologiczny i przeszkodzić mu w obronie przeciw chorobom infekcyjnym.
2. Cukier zakłóca równowagę chemiczną organizmu: powoduje deficyt chromu i miedzi oraz przeszkadza we wchłanianiu wapna i magnezu.
3. Cukier może powodować gwałtowne podniesienie się poziomu adrenaliny, być przyczyną nadaktywności, niepokoju, trudności z koncentracją i chorowitości u dzieci.
4. Cukier może znacząco podnosić ogólny poziom cholesterolu, trójglicerydów oraz wzrost poziomu „złego” cholesterolu i obniżenie „dobrego” cholesterolu.
5. Cukier przyczynia się do utraty elastyczności i funkcjonalności tkanek.
6. Cukier karmi komórki rakowe - odkryto jego związek z rozwojem raka piersi, jajników, prostaty, okrężnicy, trzustki, dróg żółciowych, płuc, woreczka żółciowego i żołądka.
7. Cukier może podnieść poziom glukozy w organizmie i w ten sposób spowodować reaktywną hipoglikemię.
8. Cukier osłabia wzrok.
9. Cukier może wywoływać wiele problemów z poziomem kwasowości przewodu pokarmowego m.in.: zakwaszenie przewodu pokarmowego, niestrawność, złą przyswajalność u pacjentów z dysfunkcjami jelit, podwyższenie ryzyka choroby Crohna oraz owrzodzenia jelita grubego.
10. Cukier może powodować przedwczesne starzenie się.
11. Cukier może prowadzić do alkoholizmu.
12. Cukier może powodować zakwaszenie śliny i przyczyniać się do zniszczenia zębów i paradontozy.
13. Cukier ma swój udział w powstawaniu otyłości.

14. Cukier może powodować choroby systemu autoimmunologicznego, takie jak: artretyzm, astma, stwardnienie rozsiane.
15. Cukier w znaczący sposób przyczynia się do niekontrolowanego wzrostu *Candida albicans* (infekcje grzybiczne).
16. Cukier może powodować powstawanie kamieni żółciowych.
17. Cukier może powodować zapalenie wyrostka robaczkowego.
18. Cukier może powodować powstawanie hemoroidów.
19. Cukier może powodować powstawanie żylaków.
20. Cukier może podnosić poziom glukozy i insuliny u zażywających doustne tabletki antykoncepcyjne.
21. Cukier może przyczyniać się do powstawania osteoporozy.
22. Cukier może obniżać twoją wrażliwość na insulinę, dopuszczając do jej nienormalnie wysokiego poziomu w organizmie i w ten sposób spowodować ostatecznie cukrzycę.
23. Cukier może obniżać ilość witaminy E w krwi.
24. Cukier może podnosić ciśnienie krwi.
25. Cukier może wywoływać senność i obniżać aktywność u dzieci.
26. Wysokie spożycie cukru zwiększa ilość produktów końcowych jego przetwarzania (AGEs) (cząsteczki cukru przywierają i ten sposób niszczą białko w organizmie).
27. Cukier może zakłócać przyswajalność białek.
28. Cukier powoduje alergie pokarmowe.
29. Cukier może powodować toksyczność krwi podczas ciąży.
30. Cukier może przyczyniać się do powstawania egzemy u dzieci.
31. Cukier może powodować powstanie arteriosklerozy i chorób kardiologicznych.
32. Cukier może uszkadzać strukturę DNA.
33. Cukier może zmieniać strukturę białek i całkowicie zmieniać sposób ich działania w twoim ciele.
34. Cukier powoduje szybsze starzenie się skóry zmieniając strukturę kolagenu.

35. Cukier może powodować powstanie katarakty i krótkowzroczności.
36. Cukier może powodować rozedmę płuc.
37. Duże ilości spożywanego cukru mogą osłabić fizjologiczną homeostazę wielu układów w organizmie człowieka.
38. Cukier obniża wydajność enzymów.
39. Spożycie cukru jest wyższe u osób z chorobą Parkinsona.
40. Cukier może powodować powiększenie się wątroby przez nadmierny podział jej komórek oraz jej otłuszczenie.
41. Cukier może powodować powiększenie się nerek i ich zmiany np. tworzenie się kamieni nerkowych.
42. Cukier może powodować zniszczenie trzustki.
43. Cukier może zwiększyć ilość zatrzymywanych płynów w organizmie.
44. Cukier jest wrogiem numer jeden pracy jelit.
45. Cukier może upośledzać funkcjonowanie naczyń włosowatych.
46. Cukier może powodować problemy ze ścięgnami.
47. Cukier powoduje bóle głowy, włączając w to migreny.
48. Rafinowany cukier w dzieci obniża wydajność uczenia się, niekorzystnie wpływa na wyniki w nauce oraz może przyczyniać się do powstawania trudności w nauce
49. Cukier może powodować wzrost częstotliwości fal delta, alfa i theta w mózgu, co z kolei negatywnie wpływa na sprawność myślenia.
50. Cukier może powodować depresję.
51. Cukier zwiększa ryzyko podagry.
52. Cukier może zwiększać ryzyko zachorowania na Alzheimer'a.
53. Cukier może zaburzać równowagę hormonalną np: podnosić poziom estradiolu u młodych mężczyzn, pogarszać PMS oraz obniżać działanie hormonu wzrostu.
54. Cukier może powodować zawroty głowy.
55. Obfita w cukier dieta może powodować wzrost wolnych rodników i oksydantów

56. Dieta wysokocukrowa u osób z chorobami naczyniowymi znacząco zwiększa lepkość płytek krwi.
57. Wysokie spożycie cukru może powodować istotne skrócenie trwania okresu ciąży wśród młodocianych i jest związane z dwukrotnie większym ryzykiem urodzenia noworodka o niskiej wadze.
58. Cukier jest substancją uzależniającą.
59. Cukier może być równie odurzający jak alkohol.
60. Cukier podawany wcześniakom może wywoływać u nich produkcję dwutlenku węgla.
61. Obniżenie spożycia cukru może podnieść poziom emocjonalnej stabilności.
62. Ciało przerabia od 2 to 5 razy więcej cukru niż skrobi w tłuszcz.
63. Szybkie wchłonięcie cukru sprzyja objadaniu się.
64. Cukier może niekorzystnie wpływać na symptomy u dzieci z deficytem uwagi (ADHD).
65. Cukier niekorzystnie działa na skład elektrolitów w moczu.
66. Cukier może obniżać sprawność działania nadnerczy.
67. Cukier ma potencjał wywoływania nieprawidłowych procesów metabolicznych u normalnie zdrowej jednostki i sprzyja rozwojowi chronicznych zwyrodnieniowych chorób.
68. Karmienie dożylnie słodzoną wodą może spowodować odcięcie dopływu tlenu do mózgu.
69. Cukier zwiększa ryzyko polio.
70. Duża ilość spożytego cukru może spowodować atak epileptyczny.
71. Cukier wywołuje wysokie ciśnienie u ludzi z nadwagą.
72. Na oddziałach intensywnej opieki: ograniczenie cukru ratuje życie.
73. Cukier może powodować śmierć komórek.
74. Na rehabilitacyjnych obozach dla młodzieży, gdzie stosowano dietę o niskiej zawartości cukru, zaobserwowano 44% spadek antyspołecznych zachowań.
75. Cukier odwadnia noworodki.

76. Cukier może powodować choroby dziąseł.

Wymienione choroby wyraźnie przekonują nas o zgubnym wpływie na nasze zdrowie cukru i dają bezdyskusyjne argumenty do zdecydowanego jego ograniczenia. U dzieci i młodzieży znana jest nadpobudliwość i agresja, które po ograniczeniu cukru wyraźnie maleją. Rafinowane cukry po spożyciu błyskawicznie dostają się do krwioobiegu, obciążając ogromnie trzustkę, zaburzając równowagę kwasowo-zasadową ustroju. Dla jej przywrócenia organizm pobiera minerały z naszych tkanek, a głównie z kości, pojawiają się bolesne choroby układu kostnego, osteoporoza, stany zapalne stawów. **Nadużywanie cukru jest uzależnieniem, na które najmniej zwracamy uwagę, ale które jest najbardziej rozpowszechnione i z którym trudno jest zerwać.** Po alkoholu i papierosach, cukier jest najczęściej przyjmowaną szkodliwą używką niszczącą nasz organizm nie tylko fizycznie, ale i psychicznie, dlatego uzasadnione jest podjęcie pilnej, ratującej zdrowie i życie decyzji – **cukrowi mówimy zdecydowanie nie.**