

Title: De ce zaharul ucide?

Subtitle: Compozitia alimentelor

Author: nutrizzia

Date: 3/10/2007

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c1/5>

Sumar: Obezitatea, diabetul, boala de inimă, diverse cancere, boli autoimune, boli reumatice, sindromului de atenție deficitară și hiperactivitate la copii, toate acestea sunt legate de consumul de zahăr. Evitați consumul de zahăr!

Obezitatea, diabetul, boala de inimă, diverse cancere, boli autoimune, boli reumatice, sindromului de atenție deficitară și hiperactivitate la copii, toate acestea sunt legate de consumul de zahăr. Evitați consumul de zahăr!

Să lăsăm cifrele să vorbească

Un american obișnuit consumă zilnic 250 de grame de zahăr sau 90 kg de zahăr anual.

80% dintre americani sunt supraponderali și 30% sunt declarați obezi.

Un american din 3 moare prin cancer, boală de inimă, accident vascular, cerebral sau diabet, toate aceste boli fiind corelate cu creșterea consumului de zahăr.

6% din populația mondială are diabet. 230 de milioane de oameni suferă din cauza diabetului. La fiecare 10 secunde o persoană moare din cauza diabetului sau complicațiilor acestuia. 3% din decesele din America sunt cauzate de diabet.

Ce este zahărul?

Zahărul este o substanță solidă, alb-cristalină, folosită ca aliment pentru a îndulci sau da gust la băuturi și mâncare. Energia calorică a zahărului este 16,8 kJ pe gram (4 kilocalorii), pe când cea a alcoolului atinge 29,8 kJ pe gram (7 kilocalorii).

Zahărul se obține din sfeclă de zahăr în țările cu climă temperată și din trestia de zahăr în țările cu climă caldă (tropicală, subtropicală și ecuatorială). Țările cu producțiile cele mai mari de zahăr sunt Brazilia, India și China, iar dintre țările europene mai importante sunt Franța, Germania și Polonia.

Zahărul - aliment controversat

Zahărul este un aliment pur, natural, spun surse din industrie.

Adevărul este că zahărul este produs printr-un proces chimic complex, deloc natural. Inițial procesul este mecanic. Sfecla este transportată, spălată, tăiată, rezultând tăieții de sfeclă (analog pentru trestie). Urmează apoi procesul de difuzie, ce presupune încălzirea acelor tăieți; la 800°C timp de 60-100 de minute pentru a realiza o extragere a zahărului în apă. Ulterior, în această soluție se adaugă în două etape o cantitate mare de var (oxid de calciu), pentru a coagula zahărul sub formă de săruri de calciu insolubile sau parțial solubile și pentru a elimina reziduurile tip non-zahăr. Ulterior, mai au loc numeroase procese, precum saturarea cu dioxid de carbon (CO₂) pentru precipitarea excesului de var și purificarea zemii, apoi evaporarea (se îndepărtează apa), fierberea, cristalizarea, centrifugarea și în final, spălarea cristalelor de zahăr. Iată că producția zahărului este un proces industrial care cu greu poate fi numit natural.

Zaharul in alimentatie

Surse din industrie (în special Asociația Zahărului din SUA) îi asigurau pe oameni că este rezonabil

ca un sfert din calorii zilnice să provină din zahăr.

OMS (Organizația Mondială a Sănătății), FAO (Organizația Pentru Alimentație și Agricultură) și numeroase alte asociații internaționale au evaluat în anul 2003 un raport efectuat de 30 de experți internaționali. Concluzia a fost că zaharurile din dieta unui om nu trebuie să depășească 10% din totalul calorilor zilnice. În categoria zaharuri intră zahărul adăugat sucurilor, prăjiturilor, dulciurilor, dar și zaharurile prezente în miere, siropuri sau sucuri de fructe. Glucidele din dietă (aici fiind incluse zaharurile, cerealele integrale, făinoasele, orezul alb, cartoful, glucidele din fructe) ar trebui să se situeze undeva între 55 -75% din rația calorică zilnică.

Zahărul și sănătatea

Zahărul este unul dintre alimentele cele mai studiate și mai contestate de medicina, fie ea clasică ori naturistă. Fiind un aliment foarte concentrat, el uzează pur și simplu anumite organe. Pentru un organism adaptat de milioane de ani să se hranească cu zaharuri complexe din fructe, miere, cereale și legume, ingerarea unei ciocolate sau a altor dulciuri concentrate este un adevărat șoc, care produce dezechilibre în lanț :

- zahărul strabate cu ușurință intestinul subțire ajungând în sânge, unde provoacă o stare de hiperglicemie;
- hiperglicemia va determina o stare de excitare fizică și nervoasă;
- pancreasul alertat peste măsura, secretă mai multă insulină decât normal, ceea ce are ca rezultat scăderea zahărului din sânge sub medie, apoi încât în scurt timp se instalează o stare de hipoglicemie;
- ficatul își face datoria și transferă o parte din rezervele sale de glucide în sânge.

Aceste alternanțe dereglează întreg metabolismul și, în timp, obosește și uzează organismul (mai ales pancreasul), epuizând în același timp sistemul nervos. Chiar dacă organismul uman are o mare capacitate de adaptare și suportă o vreme aceste fenomene, mai târziu însă, apar probleme de sănătate.

Lată care sunt principalele tulburări:

- pancreasul suprasolicitat se dereglează, normalizând tot mai greu glicemia, ceea ce duce la diabetul zaharat, cu toate consecințele sale cumplite: de la orbire la tulburări circulatorii majore ori boli cardiace fatale. În România se estimează ca peste 600 000 de oameni suferă în diferite stadii de diabet;
- sistemul imunitar este parțial inactivat vreme de câteva ore după ingerarea zahărului printr-un lanț de procese hormonale prea complexe pentru a fi descrise aici. Aceasta duce la o expunere periculoasă și inutilă la gripă, boli de plămâni, infecții urinare și intestinale, rinită, sinuzită etc.;
- o serie de alte boli cum ar fi: reumatismul, anemia, astenia, degenerescența osoasă, cancerul, scleroza multiplă, sinuzită; tulburările hormonale se agravează ca o consecință a consumului de zahăr și se retrag ca prin farmec o dată ce am renunțat la el.

Cel mai potrivit înlocuitor natural al zahărului este mierea de albine, un amestec foarte complex de zaharuri naturale, un produs viu, care conține substanțe special făcute să ajute organismul.

Multiple studii au corelat consumul excesiv de zahăr cu obezitatea, diabetul, boala de inimă, o multitudine de cancere (sân, uter, ovar, esofag, stomac, laringe, pancreas, colon, rinichi, vezică biliară, chiar și cu temutul cancer pulmonar), boala Alzheimer, diverse boli autoimune. Una dintre cele mai complete prezentări asupra efectelor adverse ale zahărului aparține cercetătoarei Nancy Appleton (autoarea cărților "Lick the sugar habit" și "Lick the sugar habit sugar

counter”); aceasta este “147 Reasons Why Sugar Is Ruining Your Health”
(“147 de motive potrivit carora zaharul iti distruge sanatatea”) și oferă o lista
impresionantă de motive pentru care zahărul distruge într-adevăr sănătatea.

Documentul poate fi găsit online [aici](#).

Aceste lucruri sunt foarte ușor de demonstrat și tot ceea ce trebuie făcut este să aruncăm o privire critică peste ocean, în SUA, unde situația din punctul de vedere al sănătății este foarte gravă. Obezitatea a devenit o epidemie de proporții, 80% din populație fiind supraponderală și 30% fiind obeză. Epidemia nu este un termen prea dur, pentru că în SUA epidemice sunt și cancerul sau boala de inimă, principalele cauze de deces, foarte strâns corelate cu un consum de zahăr de 250 de grame pe cap de locuitor zilnic.

Studii din anul 2007 au corelat consumul de glucide rafinate (zahăr sau făină albă și derivatele) cu risc mărit pentru multiple cancere. Astfel, în numărul din August 2007 al Jurnalului American de Nutriție Clinică a fost publicat un studiu ce arată că o dietă predominant glucidică crește de 2 ori riscul de cancer la sân, în special la femeile supraponderale. Un alt studiu, publicat de această dată în ediția din August 2007 a Jurnalului American de Epidemiologie a arătat că riscul de cancer endometrial (de uter) crește cu 36% în cazul femeilor ce consumă 50 de zaharuri zilnic. Un alt studiu ce va fi publicat în Octombrie 2007 în Jurnalul Nutriție pentru Sănătatea Publică arată că glucidele rafinate cresc riscul de cancer ovarian cu 72%.

Bibliografie:

- 1) [Deaths-Leading Causes](#)
- 2) [World Diabetes Foundation – Diabetes Facts](#)
- 3) [Dietă, Nutriție și Prevenția bolilor cronice tabelul 6, pagina 56 din raportul tehnic OMS numărul 916](#)
- 4) [Am J Clin Nutr. 2007 Aug;:465-71. Dietary patterns related to glycemic index and load and risk of premenopausal and postmenopausal breast cancer in the Western New York Exposure and Breast Cancer Study.](#)
- 5) [Am J Epidemiol. 2007 Aug 1; Dietary Carbohydrates, Glycemic Index, Glycemic Load, and Endometrial Cancer Risk within the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Cohort.](#)
- 6) [Public Health Nutr. 2007 Oct; 1076-81. Epub 2007 Mar 2. Glycaemic index, glycaemic load and ovarian cancer risk: a prospective cohort study.](#)

Autor: Andrei Laslau