

OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - *Bożena Szara (wyemitowane 19 sierpnia 2018 - [połuchaj](#))*

BEZ CUKRU PROSZĘ

Cukier działa na mózg jak narkotyk. Uruchamia mechanizmy uzależnienia bardzo zbliżone do mechanizmów uzależnienia od tytoniu czy alkoholu. O tym, że cukier szkodzi, wie każdy. No tak. Każdy to wie, ale każdy codziennie od rana do wieczora wcina cukier pod różnymi postaciami.

Dla większości z nas śniadanie składa się z białego pieczywa lub innych wypieków, z płatków, dżemu lub kremu czekoladowego typu Nutella. Często sami sięgamy lub karmimy nasze dzieci przekąskami, takimi jak ciasteczka, ciasta, wafle ryżowe, batoniki zbożowe, czekolada mleczna czy chipsy. Po śniadaniu w ramach przekąski jest owoc albo niewinny batonik - koniecznie dietetyczny. Obiad, a więc porcja ziemniaków z mięsem lub rybą, albo ryż, albo pizza. W godzinach popołudniowych kolejna niegroźna przekąska w postaci zdrowego batonika zbożowego. Owoców już nie jemy, bo owoce najzdrowiej konsumować przed południem. Dzień kończymy kolacją i pysznymi kanapkami z serem, szyneczką i zielenią. Przed snem jeszcze herbata owocowa lub ziołowa.

Jesteśmy przekonani, że udało się nam zdrowo i smacznie zakończyć kolejny dzień, no bo przecież oparliśmy się lodom, pysznemu ciasteczku i nie wciągnęliśmy żadnej czekolady ani innej trucizny. Naprawdę? Wszystko było OK?

Doktor Jean-Marc Dupuis twierdzi, że... "istnieje cukier widoczny, namacalny, który wsypuje się do kawy czy herbaty i dodaje do ciast pieczonych w domu. Łatwo zobaczyć i zmierzyć, ile się go zużyło, a zatem nietrudno kontrolować jego spożycie. Jednak istnieje też cukier ukryty i w tym przypadku zadanie jest o wiele trudniejsze, ponieważ występuje on naturalnie w wielu pokarmach na przykład w miodzie, owocach, w mleku albo w pieczywie".

Cukier występuje też w ziemniakach, makaronach, przyprawach i w wielu produktach których nigdy byśmy nie podejrzewali, że go zawierają. Nie jedząc cukru w czystej postaci, wcale nie oznacza, że nie spożywamy go w innych produktach. A jeśli już go w nich spożywamy, to ja się pytam, po co dodatkowo obciążać organizm aplikując mu dodatkowe porcje cukru? Jeść musimy, ale wcinąć dodatkowego cukru w postaci picia coca - coli, pałaszowania ciast, słodzenia kawy czy herbaty wcale nie musimy.

Najgorszy jest oczywiście cukier rafinowany, który jest składnikiem ciastek, batoników, lodów i całej armii słodkich wyrobów. "Powodem dla, którego cukier rafinowany jest szkodliwy jest fakt, że podczas procesu oczyszczania został pozbawiony witamin, substancji mineralnych i białek. Chcąc strawić, przetworzyć cukier organizm musi zużyć swoje zasoby witamin i innych cennych składników jak potas, magnez, wapń czy chrom. Cukier jest produktem silnie zakwaszającym organizm, a ten dążąc do równowagi kwasowo-zasadowej zaczyna zużywać coraz więcej pierwiastków z głębi ciała. Jeśli w diecie ciągle obecny jest cukier, to organizm zaczyna pobierać wapń z kości i zębów. Jednym z objawów

przeciążenia orgazmu cukrem może być próchnica, a kolejnym stan osłabienia i chronicznego zmęczenia." - (www.poradnikzdrowie.pl)

Na temat szkodliwości cukru powstało wiele opracowań naukowych i popularno - naukowych. Warto się z nimi zapoznać, bo Internet jest zasobny. W moim komentarzu chciałabym jedynie zasygnalizować i przypomnieć problem szkodliwości spożywania cukru. Namawiam szczerze i serdecznie o ograniczenie, a najlepiej o jego wyeliminowanie z naszej diety. W tej kwestii nie ma miejsca na kompromisy! Nie ma innego wyjścia, jak zacząć od znacznego ograniczenia spożycia cukru i słodkich produktów, a nawet w niektórych przypadkach zupełnej rezygnacji z jedzenia tej niezwykle uzależniającej substancji.

Ktoś zapyta: - Ale jak to? Całkowicie zrezygnować z pysznych słodczy i zabronić sobie przyjemności? Toż to brzmi jak kara za grzechy! Nie musi być żadną karą i nie namawiam nikogo do pozbawienia się przyjemności spożywania pysznych słodkości. Namawiam do zaprzestania spożywania cukru rafinowanego. Łatwo powiedzieć, ale czym go zastąpić?

Warto sięgnąć po wybrane przyprawy, aromaty i produkty zawierające naturalny cukier (nie ten szkodliwy), aby pobudzić kubki smakowe:

Cynamon - przyprawa, która ma wiele właściwości leczniczych - to sprawdzony środek na odchudzanie, cellulit i trądzik. Pomoże także w okresie przeziębienia i przy dolegliwościach żołądkowych. Doskonale sprawdza się w przypadku szarlotki. Jabłek nie słodzimy, ale wsypujemy więcej cynamonu. Cynamon jest super także w innych deserach.

Aromaty, które można dodawać do sałatek owocowych i wyrobów mlecznych (polecam mleko roślinne). Dwie krople olejku wystarczą, aby nadać potrawom niesamowity aromat, nie zakłócając jednocześnie glikemii.

Daktyle - odkąd przestałam używać cukru, moim "słodzikiem" są daktyle.

Słodkie ziemniaki - używam je zamiast mąki i cukru w moich wypiekach.

Miód - sporadycznie i ze sprawdzonej pasieki. Moja zaprzyjaźniona pasieka znajduje się w Rawdon ☒ niedaleko Montrealu.

Syrop klonowy - incydentalnie. Nie słodzimy syropem klonowym kawy czy herbaty. W czasach gdy jadałam namiętnie łososa z syropu klonowego robiłam marynatę.

Stewia - największy hit dietetyczny ostatnich lat. Stewię można z powodzeniem uprawiać w ogrodzie. Ja ogrodu nie mam, więc przywożę ją z wakacji w Meksyku, ale tylko w postaci listków, a nie rafinowanej substancji. Nie używam jej zbyt często, bo nie odpowiada mi jej zapach. Stewia to naturalny zamiennik cukru, który nie zawiera kalorii, nie powoduje otyłości i może być spożywany przez osoby chore na cukrzycę.

Co jeszcze można zrobić, by ograniczyć cukier?

1. Na początek zrezygnować z tych źródeł cukru, które sprawiają najmniej problemu. Na przykład można sobie powiedzieć: "Mogę przestać dodawać cukier do herbaty i kawy". albo "Nie muszę pić napojów gazowanych" lub "Dam radę nie jeść ciastek i czekolady, oglądając telewizję lub surfując w Internecie".
2. W sklepie alejki ze słodyczami omijać szerokim łukiem. Pamiętam jak kilka lat temu Oprah Winfrey na pytanie telewidza, gdzie skutecznie ukryć w domu słodycze przed dziećmi odparła: Nie kupować! Prawda jakie to proste? Nie kupować, nie wypiekać, nie łasuchować.
3. Nauczyć się używać zamienników cukru.
4. Poranną kawę zastąpić cocktailami warzywno-owocowymi z przewagą warzyw.
5. Zamiast ciast i ciasteczek jeść więcej owoców (świeżych, pieczonych, mrożonych). Są fantastyczne. Uwielbiam słodycze, ale wypiekam i wytwarzam je sama. I nie używam cukru do ich produkcji. Są przepyszne i zdrowe. Sama je wcinam i obdarowuje nimi swoją rodzinę i przyjaciół. A gdy wybieram się z wizytą, zawsze zabieram ze sobą pudełko moich wybornych trufli. Zapraszam na stronę: DIETA I STYL na Facebooku. To tam znajdziecie Państwo wiele zdjęć i moich przepisów na desery bez cukru rafinowanego. Serdecznie polecam.