

9 τρόποι με τους οποίους σας βλάπτει η ζάχαρη στη διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πιάνετε συχνά τον εαυτό σας να πέφτει στα... δίχτυα της, να αναζητά και τελικά να καταναλώνει γλυκά και ζάχαρη καθημερινά; Δείτε πώς βλάπτετε τον εαυτό σας αν πέφτετε συχνά... θύμα της.

Κάποτε η ζάχαρη ήταν ακριβή και θεωρούνταν πολυτέλεια. Σήμερα, όμως, βρίσκεται «κρυμμένη» σχεδόν σε κάθε επεξεργασμένη τροφή και αναψυκτικό που καταναλώνουμε, ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που και εμείς οι ίδιοι την προσθέτουμε στον καφέ μας, στο φαγητό, στα γλυκά, αυξάνοντας την κατανάλωσή της.

Σύμφωνα με την British Dietetic Association, η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων (γλυκά, αναψυκτικά κ.ο.κ) και ζάχαρης που προσθέτουμε μόνοι μας στο φαγητό, τον καφέ κ.ο.κ., δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης, δηλαδή περίπου τα 50 γραμμάρια απλών σακχάρων σε μια δίαιτα 2.000 θερμίδων. Οι ειδικοί, όμως, βρίσκουν ότι ξεπερνάμε κατά πολύ αυτό το όριο, φτάνοντας ακόμη και τα 30 κουταλάκια του γλυκού καθημερινά συνολικά, προκαλώντας άσχημες επιδράσεις στον οργανισμό και το σώμα μας. Δείτε τι ακριβώς προκαλεί η ζάχαρη, έτσι ώστε να έχετε 9 λόγους να τη μειώσετε όσο το δυνατόν περισσότερο από τη διατροφή σας.

Δημιουργεί πείνα

Η ζάχαρη επηρεάζει 2 ορμόνες: τη γκρελίνη και τη λεπτίνη. Η γκρελίνη είναι η ορμόνη που «λέει» στον εγκέφαλό μας ότι πεινάμε, ενώ ταυτόχρονα απελευθερώνει αυξητικές ορμόνες και ενθαρρύνει το σώμα να αποθηκεύσει λίπος και η λεπτίνη είναι η ορμόνη που «λέει» στον εγκέφαλό μας ότι χορτάσαμε. Μια διατροφή με υψηλή κατανάλωση ζάχαρης και υδατανθράκων μπορεί να δημιουργήσει χάος με τις παραπάνω ορμόνες, αποδιοργανώνοντας τη λεπτίνη και κάνοντάς μας πιο επιρρεπείς στην υπερφαγία, ενώ διαταράσσουν τη γκρελίνη μας κάνει συνεχώς να πεινάμε. Τα λιπαρά και η υψηλή πρωτεΐνη, όπως και η μείωση της ζάχαρης και των επεξεργασμένων υδατανθράκων, μπορούν να ρυθμίσουν και πάλι τις παραπάνω ορμόνες, ώστε να δουλεύουν αποτελεσματικά.

Φέρνει κούραση

Όταν καταναλώνετε ζάχαρη και υδατάνθρακες, ο οργανισμός τα μετατρέπει σε γλυκόζη, η οποία προκαλεί αύξηση του σακχάρου του αίματος. Μέσα σε 1 ώρα, η απότομη αυτή αύξηση σημειώνει απότομη πτώση, που οδηγεί τον οργανισμό σε κούραση, ενώ πολλές μελέτες έχουν συνδέσει την υψηλή κατανάλωση ζάχαρης με διαταραχές στον ύπνο. Η ολική άλεση, τα καλά λιπαρά και η πρωτεΐνη θα σας κρατήσουν χορτάτους για περισσότερη ώρα και θα φέρουν ισορροπία στα επίπεδα σακχάρου του αίματος.

Προκαλεί ρυτίδες

Σύμφωνα με έρευνα της Καθηγήτριας και Μοριακής Βιολόγου Cynthia Kenyon, μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και υδατάνθρακες έχει άμεση επίδραση στη γήρανση και τη μακροζωία, καθώς τα αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης (η οποία απελευθερώνεται από το πάγκρεας για να ρυθμίσει τη γλυκόζη) «μπλοκάρουν» ένα γονίδιο που βοηθάει στην τόνωση του ανοσοποιητικού, επιδιορθώνει τα κύτταρα και παράγει ζωτικές πρωτεΐνες αναδόμησης. Συνεπώς, όσο περισσότερη ζάχαρη τρώμε, τόσο περισσότερη γλυκόζη κυκλοφορεί στον οργανισμό μας, τόσο απελευθερώνεται ινσουλίνη για να τη ρυθμίσει και άρα μπλοκάρεται το γονίδιο της... επιδιόρθωσης.

Οδηγεί σε λίπος στο συκώτι

Η παρουσία λίπους στο συκώτι χωρίς να ευθύνεται το αλκοόλ συμβαίνει όλο και πιο συχνά, ακόμη και σε παιδιά και, σύμφωνα με τους ειδικούς, οφείλεται στην κατανάλωση φρουκτόζης. Τα υψηλά επίπεδα φρουκτόζης προκαλούν τη δημιουργία σφαιριδίων λίπους στο συκώτι (λιπογένεση), κάτι που μπορεί, όμως, να αλλάξει με σωστή διατροφή και προσοχή στην κατανάλωση ζάχαρης.

Προκαλεί μελαγχολία

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης φθείρει, επίσης, και τα εγκεφαλικά μας κύτταρα, αυξάνοντας τον κίνδυνο για εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ. Ακόμη,

εμπλέκεται στην παραγωγή ντοπαμίνης, προκαλώντας ολοένα και μεγαλύτερη εξάρτηση, ενώ ταυτόχρονα στρεσάρει τα επινεφρίδια, συμβάλλοντας στην κακή διάθεση, το λήθαργο και τη μελαγχολία.

Κάνει κακό στα δόντια

Η αύξηση των σακχάρων στη διατροφή μας αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι πλέον, σε πολύ μικρές ηλικίες 3 και 4 χρονών, τα δόντια παρουσιάζουν μεγάλη φθορά και αφαιρούνται, κάτι που δεν ήταν τόσο συχνό παλιότερα. Περιορίστε, λοιπόν, τη ζάχαρη και στα παιδιά σας, φροντίζοντας πάντα μετά την κατανάλωση γλυκών να πλένουν ή να ξεπλένουν τα δόντια τους. Κάτι που φυσικά πρέπει να κάνετε κι εσείς.

Προκαλεί διαβήτη τύπου 2

Η ζάχαρη και οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες προκαλούν την ολοένα και μεγαλύτερη έκκριση ινσουλίνης, προκειμένου να ρυθμίσει τη γλυκόζη στο αίμα. Όταν, όμως, γίνει κατάχρηση αυτού του συστήματος, σταματά να δουλεύει αποτελεσματικά και το αποτέλεσμα είναι ο διαβήτης τύπου 2, μια πάθηση που χρειάζεται καθημερινή χορήγηση ινσουλίνης, προσοχή στη διατροφή και μπορεί να προκαλέσει πλήθος προβλημάτων, από κακή υγεία ματιών, μέχρι προβλήματα στην καρδιά.

Χαλάει τη σιλουέτα

Μια κουταλιά της σούπας ζάχαρη φτάνει τις 60-70 θερμίδες, ενώ όλες οι επεξεργασμένες τροφές και τα γλυκά είναι επίσης πλούσιες σε θερμίδες και συνήθως μη θρεπτικά συστατικά. Παρέχοντας στον εαυτό σας τέτοιες τροφές, του στερείτε το πλήθος των θρεπτικών συστατικών που έχει ανάγκη και αντ' αυτών τον φορτώνετε με θερμίδες, που δεν θα αργήσουν να οδηγήσουν σε αύξηση βάρους.

Βλάπτει το έντερο

Η υπερκατανάλωση ζάχαρης οδηγεί τη χλωρίδα του εντέρου σε... αναστάτωση, τρέφοντας τα «κακά» βακτήρια και προκαλώντας διατάραξη της ισορροπίας, κάτι που επιφέρει δυσκοιλιότητα, κακή αναπνοή, κακή πέψη, μειωμένη απορρόφηση μετάλλων, μειωμένη άμυνα του οργανισμού κ.ο.κ. Μειώστε τη ζάχαρη και αυξήστε και πάλι τις φυτικές ίνες (ολική άλεση, λαχανικά, φρούτα κ.ο.κ.) στη διατροφή σας, για να ξαναβρείτε την ισορροπία σας.

Πηγή: clickatlife.gr