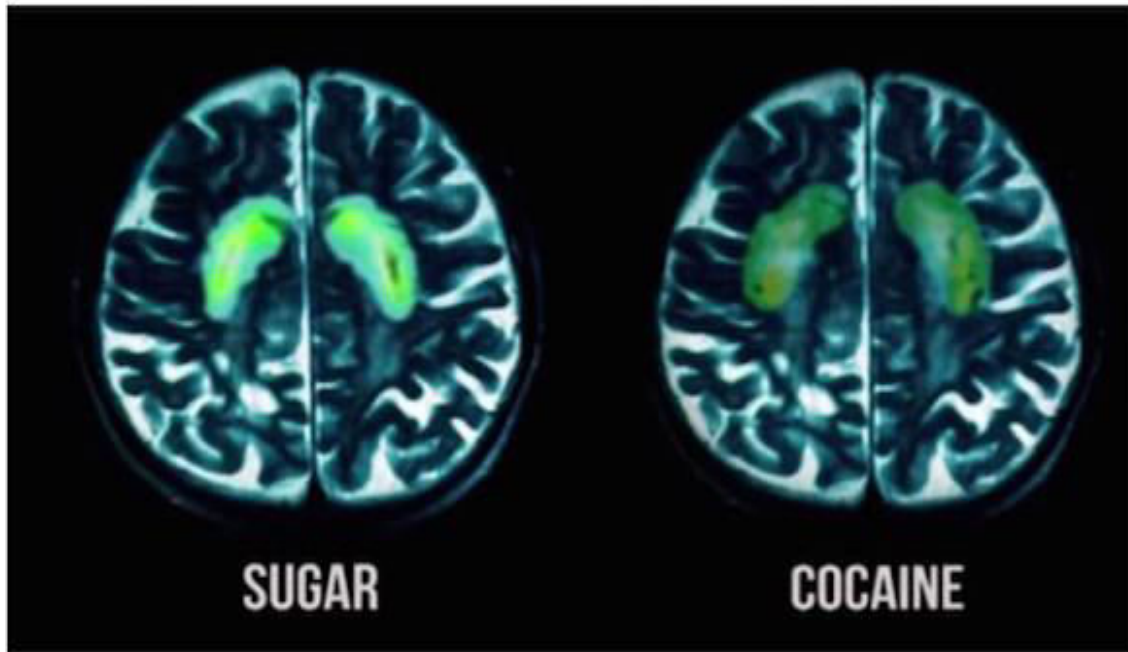


The PET brain scan below shows a person reacts in the same way to sugar as they do to cocaine which causes addiction. Wow, surprising similarities, right?



via <http://www.mic.com/>

A cukor hasonló módon, az ún. „jutalom –hormon” (dopamin) kibocsájtásával, de még erősebben hat az agyra, mint a kokain.

Mit tesz a kóla/cukor a szervezetünkkel?

Egy brit gyógyszerész olyan rendszert dolgozott ki, amely lépésről lépésre leleplezi egy doboz koffeintartalmú kóla egészségre gyakorolt hatását.

1.) Az első 10 perc után

Tíz teáskanálnyi cukor jut a szervezetbe. Rendes körülmények az ember ezt azonnal kihányná, de az italhoz hozzáadott foszforsav ezt a hatást ellensúlyozza.

2.) 20 perc után

Vércukor a maximumra szökik. A máj a cukrot zsírrá alakítja, mert egy csomó felesleges energia áll rendelkezésre.

3.) 40 perc után

Koffein-lórúgás: a pupillák kitágulnak és a vérnyomás felszökik.

4.) 45 perc elteltével

A szervezet dopamint termel, amely az agyban a kellemes érzés benyomását aktiválja.

5.) 60 perc elteltével

A foszforsav leköti a testben levő fontos kalcium-, magnézium- és cink-tartalékokat.

6.) 60 perc elteltével

A koffein vizelethajtóként működik és a lekötött kalcium, magnézium és cink a vizeletbe jutva, azzal együtt távozik.

7.) 60 perc elteltével

A cukorháztartás összeomlik. Az ember ingerlékenyebbé vagy letargikussá válik. A doboz kólából származó összes a folyadékot időközben már rég kipisilte, és azzal együtt a sok tápanyagot is, amelyet bizony sokkal jobban hasznosíthatott volna...

Ennek lényege, üzenete az, hogy a magas cukor- és koffeintartamú üdítőitalok kizárólag olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek a szervezetet feleslegesen leterhelik és szennyeznek. A plusz cukrok olyan energiát visznek be, amire egyszerűen semmi szükség. Ráadásul, ha valaki étkezés közben az édesített italok által egy csomó cukrot vesz magához, az nem jelenti azt, hogy az illető kevesebbet is enne! Ezenkívül a cukrozott alkoholmentes italok sok sót is tartalmaznak.

A krómkiegészítők hasznossága

Xavier Leverve endokrinológus professzor a következőket ajánlja: "Akik cukorfüggőségüket meg akarják törni, azoknak meg kell változtatniuk étkezési szokásaikat. Válasszanak összetett szénhidrátokat, azaz a teljes kiőrlésű gabonákat, és fogyasszanak minden nap egy bizonyítottan jól felszívódó króm tablettát."

Fennáll-e annak a veszélye, hogy valaki túl sok krómot vesz be? "Nem, szervezetünk kiválóan képes megvédeni magát. Ha nincs szükségünk extra krómra, az nem szívódik fel a testünkben. Ezenkívül a krómkiegészítőknek semmilyen hatása nincs a pajzsmirigyre."

Leverve professzor azt javasolja, hogy három hónapon át, kúraszerűen 120-180 mikrogramm elemi krómot fogyasszunk, napi rendszerességgel. Ezen időszak letelte után tanácsos egy hónap szünetet tartani, majd visszatérni a következő három hónapos kúrához.

A cukormentes üdítők és a szívproblémák közötti összefüggés

Az amerikai Iowa-i Egyetem legújabb kutatásai megerősítik, hogy a cukormentes (light) üdítőitalok fogyasztása növeli a szívinfarktus és az agyvérzés veszélyét. A tanulmány mintegy 60.000 nő üdítőital-fogyasztását elemezte.

Arra a következtetésre jutott, hogy azok, akik naponta több, mint két vagy több pohár cukormentes (light) italt fogyasztanak, 30% -kal nagyobb esélyük van a szív- és érrendszeri megbetegedésekre és 50%-kal nagyobb valószínűséggel meg is halnak abban.

Az elemzés szerint, nem egészen világos annak aránya, hogy ezek a nők között, akik cukormentes üdítőket fogyasztottak, hány dohányzik, hány cukorbeteg és hány túlsúlyos is hozzá. A kutatók nem térnek ki egyéb lehetséges okokra, de tény, hogy az aszpartám* (szintetikus édesítő) a fő bűnös. A nők érzékenyebbek az aszpartámra, mert szervezetük kevesebb, az aszpartám lebontásához szükséges enzimet képes termelni.

* Aszpartám: $C_{14}H_{18}N_2O_5$

Mesterséges édesítő, kb. 200x édesebb a cukornál. Erős édesítő hatása és alacsony kalóriatartalma miatt mindenképp a cukormentes üdítőknél alkalmazzák.

2015.11.01

