Niebezpieczne cukry

Cukier w niezliczonej ilości postaci jest obecnie składnikiem tysięcy napojów oraz przekąsek – i to w dodatku nie tylko słodkich. To bardzo niepokojący trend, jeśli chodzi o nasze zdrowie.

Na pewno nikt nie nazwie cukru zdrową żywnością. Można się jednak zastanawiać, dlaczego budzi tak wiele kontrowersji. Pewien specjalista do spraw zdrowia nazwał cukier toksyną, której stosowanie należy regulować podobnie jak alkoholu. Niektórzy uważają, że winić należy konkretne rodzaje cukrów, takie jak fruktoza. Inni z kolei twierdzą, że poszukiwanie zdrowszych rodzajów cukru oddala nas od zasadniczego problemu, czyli tego, że spożywanie zbyt dużej ilości kalorii, a zwłaszcza „pustych" kalorii obecnych w słodkich przekąskach i napojach gazowanych, stanowi śmiertelne zagrożenie dla zdrowia. Zwraca się również uwagę na to, że cukier jest dodawany do mnóstwa produktów wysoko przetworzonych, w których byśmy się go nie spodziewali.

Proste źródło energii?

Cukier jest prostą formą węglowodanów. Węglowodany to cukry, skrobia i błonnik obecne w owocach, warzywach, zbożu oraz produktach mlecznych. Organizm przetwarza zawarte w jedzeniu skrobię i cukry na glukozę, która odżywia wszystkie komórki naszego organizmu. Nadmiar glukozy jest magazynowany w postaci glikogenu w wątrobie i mięśniach albo przetwarzany na tkankę tłuszczową. Spożywanie zbyt dużej ilości węglowodanów prostych zwiększa ryzyko tycia. Fakty te potwierdziły obserwacje zmiany nawyków żywieniowych Amerykanów w ostatnich dziesięcioleciach ubiegłego wieku. W tym okresie zawartość tłuszczu w przeciętnej diecie uległa zmniejszeniu, a tymczasem wskaźnik otyłości podwoił się. Równocześnie wzrosło jednak spożycie węglowodanów, co oznacza, że ogromny wzrost masy ciała

Amerykanów ma mniej wspólnego ze spożyciem tłuszczu, a więcej ze spożyciem cukru.

„Cukier dodany” a „cukier naturalny”

Do „wrogów” wymienionych w tym rozdziale zaliczają się cukry dodawane do żywności, a nie te obecne w owocach i warzywach, nabiale czy zbożach. Spożywając naturalne, nieprzetworzone produkty dostarczamy organizmowi również witamin, minerałów, błonnika i fitozwiązków, które pomagają trawić cukry i uzyskiwać energię, co korzystnie wpływa na zdrowie i witalność. Cukry dodawane do słodkich napojów gazowanych, ciast i ciastek nie przynoszą żadnych korzyści zdrowotnych. Przyczyniają się raczej do problemów z zębami i często zastępują bardziej pożywne produkty, które mogłyby znaleźć się w codziennej diecie. Z badań wynika, że im więcej pijemy napojów gazowanych, tym mniej mleka. Mleko dostarcza dużych ilości wapnia, białka i witamin, natomiast napoje z bąbelkami to dietetyczna czarna dziura. Można zadać pytanie: ile dodanego cukru to już za dużo? Nie ma na nie prostej odpowiedzi. W poszczególnych krajach obowiązują różne zalecenia Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) kobiety nie powinny jeść go więcej niż ok. 50 gramów dziennie, czyli 10 łyżeczek od herbaty, a mężczyźni 70 g, czyli 14 łyżeczek. Łatwo spożyć tę ilość – zaledwie jedna puszka coca-coli o pojemności 330 ml dostarcza 35 g (czyli 7 łyżeczek) cukru. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne ma bardziej konserwatywne podejście i zaleca kobietom, żeby nie przekraczały 6 łyżeczek dodatkowego cukru dziennie (około 120 kcal), a mężczyznom 9 łyżeczek. W przypadku kobiet owa ilość cukru odpowiada mniej więcej pięćdziesięciogramowemu batonikowi czekoladowemu i niecałym dwóm średnim gałkom lodów.

„Toksyczna” strona cukru

Czy jesteśmy uzależnieni od cukru? Odpowiedź w przypadku większości prawdopodobnie brzmi „tak” – twierdzi dr Robert Lustig, profesor pediatrii klinicznej na University of California w San Francisco. Nasza słabość do cukru jest do pewnego stopnia wrodzona. Przez większość czasu w historii ludzkości cukier – podobnie jak tłuszcz – był trudny do zdobycia. Łatwo dostępny był jedynie w czasie zbiorów i wtedy zajadano się słodkimi, dojrzałymi owocami, albo przygotowywano je do przechowywania na później, aby przetrwać mroźne dni. Obecnie cukier dostępny jest w ilościach, o których wcześniej nikomu się nie śniło. Nasze wrodzone upodobania oraz smakowity urok wielu produktów zawierających cukier zwiększają konsumpcję, co ma negatywny wpływ na zdrowie. „Cukier wywołuje problemy, których nie powodują inne produkty – wyjaśnia dr Lustig. – Metabolizowany w wątrobie cukier zmienia się w tłuszcz (obecnie 33 procent dorosłych cierpi na stłuszczenie wątroby), co uszkadza wątrobę, przyczyniając się do insulinooporności, wzrostu poziomu insuliny we krwi oraz zwiększenia ryzyka cukrzycy, nadciśnienia, otyłości, chorób sercowo-naczyniowych i udarów”.

Cukier a starzenie się

Cukier przyspiesza proces starzenia się – mówi dr Lustig. „Z tym samym «efektem brązującym», który uzyskujemy, smarując grillowane żeberka sosem barbecue, mamy do czynienia we wszystkich komórkach organizmu wystawionych na działanie cukru”. Jak twierdzi dr Lustig, ów proces prowadzi do pewnego rodzaju uszkodzenia komórek, które może skracać życie. Najbardziej kontrowersyjną sugestią dr. Lustiga jest to, że cukier powinien podlegać takim samym uregulowaniom prawnym, jak alkohol. Nie jest osamotniony w swym przekonaniu – Michael Bloomberg, burmistrz Nowego Jorku, podjął walkę o zakaz sprzedaży w restauracjach czy kinach tak zwanego „dużego

łyka”, czyli słodkich napojów gazowanych, których pojemność przekracza 470 ml; producenci napojów starają się zapobiec zakazowi. W tym samym czasie we Francji w roku 2012 wprowadzono podatek od napojów słodzonych, natomiast rok wcześniej na Węgrzech zatwierdzono podatek od tak zwanego śmieciowego jedzenia, które obejmuje również słodzone napoje. Podobne pomysły rozważają inne kraje europejskie.

Czy syrop kukurydziany to najgorszy cukier?

Mamy coraz więcej dowodów na to, że jedna z postaci cukru może być groźniejsza niż pozostałe. To wysokofruktozowy syrop kukurydziany. Występuje także pod nazwami: syrop glukozowo-fruktozowy lub izoglukoza. Jest o wiele tańszy w produkcji od sacharozy, czyli cukru otrzymywanego z trzciny cukrowej i buraka cukrowego, dlatego producenci, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, chętnie dodają go do napojów i żywności przetworzonej. Sacharoza i syrop glukozowo-fruktozowy różnią się składem chemicznym i – według niektórych specjalistów – inaczej zachowują się w organizmie. Sacharoza, czyli zwykły cukier, składa się z fruktozy i glukozy połączonych w równych proporcjach. Gdy spożywamy sacharozę, organizm musi rozdzielić oba składniki, aby je przyswoić. Syrop glukozowo-fruktozowy zazwyczaj składa się w 55 procentach z fruktozy i w 42 procentach z glukozy (oraz oligosacharydów). Nie są one połączone, więc fruktoza i glukoza stają się dostępne od razu po spożyciu i organizm natychmiast je wchłania. Zaobserwowano, że szczury mające dostęp do syropu glukozowo-fruktozowego w większym stopniu zwiększają masę ciała niż te spożywające zwykły biały cukier, nawet jeśli przyjmowały taką samą ilość kalorii. W roku 2010 amerykańscy naukowcy z University of Colorado stwierdzili, że „nadmierne spożywanie fruktozy powinno się traktować jak toksynę środowiskową z poważnymi konsekwencjami dla zdrowia”. Z opublikowanych w roku 2011 na łamach magazynu „Metabolism” badań amerykańskich wynika, że

picie napojów zawierających syrop glukozowo-fruktozowy podnosi zarówno ciśnienie krwi jak i poziom cukru we krwi bardziej niż napoje słodzone sacharozą. Badania opublikowane w „The Journals Of Gerontology” w roku 2010 wskazują również na związek pomiędzy nadmiernym spożyciem fruktozy a demencją. Producenci syropu glukozowo-fruktozowego kwestionują wszelkie zarzuty.

Jasny komunikat

Wszystkie dowody wskazują na to, że powinniśmy spożywać mniej produktów, do których dodaje się cukier w różnych postaciach oraz unikać nadmiernego spożycia syropu glukozowo-fruktozowego. Im szybciej zaczniemy, tym lepiej. Można, na przykład, stopniowo zmniejszać ilość cukru dodawanego do kawy czy herbaty albo całkiem z niego zrezygnować – szybko przyzwyczaimy się do nowego smaku. Warto też rozcieńczać soki owocowe, aby zawierały mniej cukru. Organizm z pewnością będzie nam wdzięczny za ograniczenie spożycia cukru. Słodkie smakołyki powodują skoki stężenia cukru we krwi, a co za tym idzie wahania poziomu energii i nastroju. Owoce – świeże lub suszone – to o wiele bardziej pożywne źródło słodyczy, oferujące jednocześnie witaminy, składniki mineralne i błonnik. Jedzmy więc produkty naturalne, dostarczające organizmowi niezbędnych substancji odżywczych, a poczujemy się o wiele zdrowsi.

Fot. Shutterstock