



ZDROWY Przedszkolak

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

Dlaczego warto ograniczyć spożycie białego cukru

Autor: Emilia Lorenc – doradca żywieniowy, diagnosta laboratoryjny, biolog molekularny

Cukier spożywczy produkowany jest z trzciny cukrowej lub buraków cukrowych. Trzcina cukrowa zawiera 14% pierwiastków śladowych, minerałów i witamin oraz chlorofil. **Cukier ogólnie dostępny jest jednak mocno oczyszczony, czyli rafinowany, pozbawiony wszystkich substancji odżywczych, jest to jedynie dwucukier sacharoza.**

Z trzciny cukrowej lub buraków cukrowych początkowo uzyskuje się surowy sok, który następnie jest poddawany procesom z zastosowaniem substancji chemicznych, m.in. dwutlenku siarki, siarczanu sodu i ultramaryny.

Cukier biały rafinowany dostarcza organizmowi jedynie pustych kalorii. Energia dostarczana jest bardzo szybko, ale na bardzo krótki okres czasu.

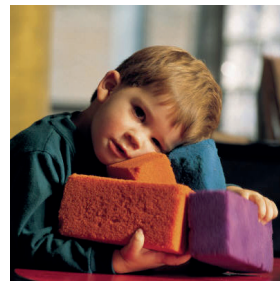
Cukier ma jeden z najwyższych indeksów glikemicznych. Oznacza to, że po spożyciu produktu z cukrem, np. batonika, szybko wzrasta stężenie glukozy we krwi i trzustka zostaje gwałtownie pobudzona do pracy. Jednak stężenie glukozy pochodzącej z białego cukru szybko spada, co może spowodować hipoglikemię – a głód powraca.

Nadmierne spożycie cukru jest jednym z czynników powodującym otyłość dzieci i dorosłych. Jest przyczyną zatrzymania wody i soli w organizmie.



Biały cukier...

- **podrażnia śluzówkę żołądka** – powoduje nadmierną kwasowość, nadprodukcję kwasu żołądkowego, co może doprowadzić do wrzodów
- **niszczy błonę śluzową jelit**, zaburzając równowagę fizjologicznej flory bakteryjnej, co może doprowadzić do grzybicy układu pokarmowego. **Przez zniszczenie śluzówki jelit spada w znaczącym stopniu odporność organizmu** – układ odpornościowy w 70-80% działa w jeli-tach. W zaburzonej homeostazie jelit nie będą prawidłowo przyswajane inne substancje odżywcze, w tym białka



- **zaburza proces trawienia i wypróżniania**, prowadząc do zaparć
- **podczas trawienia cukru zużywane są znaczące ilości minerałów i witamin.** Im więcej spożywanych jest słodczy czy innych produktów zawierających cukier, tym więcej organizm będzie potrzebował witaminy B, wapnia, fosforu, magnezu czy chromu do jego strawienia
- **mocno zakwasza organizm** - do wyrównania równowagi zasadowo-kwasowej wykorzystywany jest przede wszystkim wapń, wiemy więc, że cukier jest złodziejem minerałów z organizmu, w tym z kości
- **uzależnia i powoduje wzrost ryzyka wystąpienia alkoholizmu**

- ♦ szklivo zębne i tkanka kostna to najmocniejsze struktury organizmu. Biały cukier może zniszczyć szklivo zębów w ciągu kilku godzin, penetrując strukturę tkanek zęba. **Nadmierne spożycie cukru wiąże się z szybkim rozwojem próchnicy zębów**
- ♦ niedobory mineralne i witaminowe powodują zaburzenia procesów biochemicznych, np. obniżając działanie enzymów. Zaburzenia w gospodarce mineralnej oraz procesach biochemicznych w organizmie wywołane nadmiernym spożyciem cukru **może powodować chroniczne zmęczenie oraz poważne schorzenia w późniejszym wieku**, np. osteoporozę, zaburzenia przemian lipidowych (wzrost stężenia cholesterolu i triglicerydów), podniesienie temperatury ciała, podwyższone ciśnienie krwi, choroby układu krążenia, chroniczne infekcje
- ♦ spożycie cukru i nagłe wahania spadku wzrostu stężenia glukozy we krwi wpływają niekorzystnie na układ nerwowy, powodując **nadpobudliwość organizmu, brak koncentracji, rozdrażnienie, spadki nastroju oraz senność**. Cukier podnosi poziom neuroprzekaźników: dopaminy, serotoniny, noradrenaliny i adrenaliny
- ♦ u dzieci spożywających cukier jest większe **ryzyko powstania egzemy niewiadomego pochodzenia czy alergii**.



Co zamiast białego cukru?

Zamiast rafinowanego cukru można użyć naturalnych substancji słodzących:

- ♦ **cukier nierafinowany, czyli nieoczyszczony** - otrzymywany jest z trzciny cukrowej lub buraka cukrowego bez oddzielenia melasy i kryształków. Zawiera dodatkowo substancje odżywcze jak minerały i witaminy
- ♦ **melasa trzcinowa lub buraczana** - produkt powstający podczas produkcji cukru białego – to właśnie w tym gęstym brązowym syropie zawarte są wszystkie dodatkowe substancje odżywcze

Inne substancje słodzące to:

- ♦ miód naturalny (stosujemy w niewielkich ilościach)
- ♦ syrop klonowy, kukurydziany
- ♦ sód jęczmienny
- ♦ syrop z agawy (jest bardzo słodki, a ma niski indeks glikemiczny)
- ♦ ksylitol (u dzieci ostrożnie – może działać przeczyszczająco)
- ♦ lukrecja.

Należy pamiętać, że **naturalną i najzdrowszą słodycz dziecko otrzyma w postaci świeżych i suszonych owoców, warzyw takich jak buraki, marchewki, fasolki oraz nasion, orzechów i ziaren zbóż.**

Konsultacja merytoryczna: Marek Lorenc.



Kopiowanie i powielanie w jakiegokolwiek formie na użytek inny niż osobisty, jest dozwolone pod warunkiem podania źródła i autorstwa, w formie: Źródło: Zdrowy Przedszkolak - kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu. Autor: Emilia Lorenc. Artykuł należy do zbioru publikacji dostępnych na stronie www.zdrowyprzedszkolak.org