

Zdrowy Przedszkolak. Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

więcej o projekcie: zdrowyprzedszkolak.org

Dlaczego warto ograniczyć spożycie białego cukru?

Autor: [Emilia Lorenc](#)

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, jest to jedynie dwucukier sacharoza.**

Z trzciny cukr **odżywczych** owej 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 jelitach. 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
- szkliwo zębne i tkanka kostna to najmocniejsze struktury organizmu. Biały cukier może zniszczyć szkliwo 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
- słód 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 lekarska: Marek Lorenc.