[**Egy évig nem ettek cukrot, döbbenetes dolgot tapasztaltak**](http://tudnodkell.info/egy-evig-nem-ettek-cukrot-dobbenetes-dolgot-tapasztaltak/)

[TudnodKell](http://tudnodkell.info/author/tudnodkell/) | 2014.04.14.

**Egy család valódi leckét adott mindazoknak, akik nem tudnak lemondani az egészségtelen élelmiszerek fogyasztásáról, ugyanis egy évig teljesen lemondott a cukor használatáról. Eve o Schaub, a családanya az Everydayhealth.com-on osztotta meg ezzel kapcsolatos tapasztalatait.**

**Ajánlott cikk:**

[**A CUKOR A HALÁL FŰSZERE?**](http://tudnodkell.info/a-cukor-a-halal-fuszere/)

[](http://static.tudnodkell.info/2014/04/cukii.jpg)

A nő szerint sokáig azt gondolták magukról, hogy egészségesek, habár hiányzott valami ahhoz, hogy igazán meg tudjanak birkózni a mindennapok feladataival, a kisebb betegségekkel, de úgy gondolták, hogy ezzel mindenki így van.

**Ebben a hitben éltek mindaddig, amíg nem hallottak néhány elgondolkodtató információt a cukornak az emberi szervezetre gyakorolt rendkívül káros hatásairól:**

**Világszerte naponta kb. 500 kalóriával többet fogyasztunk a kelleténél, ami a cukorból ered. Vannak, akik tudják ugyan, hogy a sok cukor egészségtelen, azonban úgy gondolják, hogy inkább cukrot esznek, mint zsírokat meg sót. Ideje tudomásul venni a túlzott fogyasztás hátrányait:**

**1. Károsítja a szívet**

**Azt eddig is tudtuk, hogy a túlzott fogyasztás növeli a szívbetegségek kockázatát, azonban az American Heart Association legújabb eredményei azt mutatják, hogy tulajdonképpen a szív pumpa funkcióját is képes károsítani.**

**2. Növeli a hasi elhízást**

**A kamaszkori elhízás háromszorosára, míg a gyerekkori kétszeresére növekedett az utóbbi 30 évben. Gyerekek esetében a túlzott fruktóz bevitel növeli a zsigeri szervek körüli zsírszövet mennyiségét, azért a has körfogata megnő.**

**3. Egy igazi csendes gyilkos**

**Egy 2008-as tanulmány szerint a túlzott fruktóz bevitel leptin rezisztenciát okoz. Ez az jelenti, hogy az agyunk nem lesz informálva arról, hogy elég étel került a szervezetünkbe. Ami végső soron túlsúlyossághoz vezet. Azért csendes gyilkos, mert mindez jelek nélkül történik. Nincs tünet, csak a túlsúly.**

**4. A cukor összefügghet a rákos elváltozással és annak fennmaradásával**

**Ellentmondásos tanulmányok láttak napvilágot e téren. Egyesek arról számolnak be, hogy a magas vércukor szint és alacsony inzulin összefügg a rákos elváltozások kialakulásában. Mások pedig arról, hogy a magas vércukor nem kedvez a daganatos elváltozások kialakulásának. Egy biztos, fő a mértékletesség.**

**5. A cukor iránti vágy genetikai**

**Egy tanulmány szerint a ghrelin hormon mutációja összefügg azzal, hogy valaki sok cukrot és alkoholt fogyaszt. Ez az jelenti, hogy a családban öröklődik ez a mutáció így a leszármazottak is függővé válhatnak.**

**6. A cukornak és alkoholnak hasonló májkárosító hatása van**

**A kutatók azt találták, hogy a cukornak hasonló toxikus hatásai lehetnek, mint az alkoholnak, a májra nézve, amennyiben nem vagyunk mértékletesek. A túlzott cukorfogyasztás ugyanolyan krónikus elváltozásokat okoz, mint a krónikus alkoholfogyasztás. Egyesek úgy vélik, a cukor alapú készítményekre is ugyanolyan figyelmeztető feliratokat kellene tenni, mint az alkoholra.**

**7. A cukor gyorsítja az öregedést**

**Azt figyelték meg, hogy túlzott cukorfogyasztás esetén a sejtekben az öregedési folyamatok sokkal gyorsabban mennek végbe. Ugyanez megtörténik, megfigyelhető az agy esetében is, ami idővel az agy elöregedéséhez vezethet.**

**8. Sok, mindennapi, „cukormentes” étel tartalmaz cukrot**

**Rengeteg egészségesnek titulált étel tartalmaz cukrot, amin ugyan fel van tüntetve az ellenkezője: kenyér, tonik, zsírszegény öntet, savanyúságok.**

**9. A cukor túladagolás halálhoz vezethet**

**Egyre több halálesetet jegyeznek fel világszerte, ami a cukorfogyasztás miatt alakul ki a már meglévő krónikus betegségek talaján.**

**10. A cukortól elhízunk**

**Egyéb ételekkel ellentétben a cukor alapanyagúaktól nem érezzük, hogy jól laktunk. Ezért van az, hogy a napi kalória mennyiség többszörösét képesek vagyunk bevinni a szervezetbe akár egy félóra alatt majszolva valami finomságot, ami aztán észrevétlenül átalakul a szervezetben zsírrá.**

**Érdemes fontolóra venni, hogy mit és mennyit fogyasztunk!**

Számos szakértő szerint a cukor a legnagyobb felelős az amerikaiak elhízásáért, a cukorbetegség rohamos terjedéséért, valamint a szív- és érrendszeri betegségek a legfőbb haláloknak számítanak az Egyesült Államokban. A nő ezek tudatában elhatározta, hogy kipróbálják, mi történik akkor, ha egy évig teljesen száműzik az étrendjükből a cukrot, a cukortartalmú élelmiszereket, de még cukorhelyettesítőket sem. A négytagú család így nem fogyasztott mézet, melaszt, juharcukrot, agavészirupot és gyüm9lcslevet sem.

A nő elmondása szerint, amikor hozzákezdtek a kísérlethez, döbbenten konstatálták, hogy még a tortilla, a hústermékek, a húsleves, a saláta, a majonéz, a bacon, a kenyér, de még a gyerekételek is tartalmaznak cukrot.

**Miért használnak cukrot ilyen széles körben?**

Azért, mert a cukor hozzáadásával az élelmiszerek ízletesebbé válnak, tovább maradnak tartósak, és olcsóbbak lesznek. A család nagy kalandként élte meg, hogy egy évig nem fogyasztottak cukrot. Számítottak arra, hogy ettől egészségesebbek lesznek, arra viszont nem, hogy sokkal jobban fogják érezni magukat, és telve lesznek energiával.

[](http://static.tudnodkell.info/2014/04/eve-es-cs.png)Néhány hónap után már egyáltalán nem érezték szükségét a cukornak, amikor Eve megkóstolt egy banános palacsintát, amit a férje születésnapjára készítettek, a szíve hevesen verni kezdett, és nem is tudta megenni a finomságot.

Az egy év lejárta után a család csak ritka alkalmakkor fogyaszt cukrot, akkor is csak rendkívül kevés mennyiséget, a szervezetük pedig kiválóan alkalmazkodott a cukormentes élethez. A kísérlet után egy kezdeményezés is indult, amely április 9-ét cukormentes nappá nyilvánította.

**Forrás:**[**filantropikum.com**](http://filantropikum.com/egy-evig-nem-ettek-cukrot-dobbenetes-dolgot-tapasztaltak/)

**Ajánlott cikkek**

* [Soha nem volt még biztonságos oltóanyag és soha nem is lesz!](http://tudnodkell.info/soha-nem-volt-meg-biztonsagos-oltoanyag-es-soha-nem-is-lesz/)
* [Brüsszeli fenyítés Magyarországnak](http://tudnodkell.info/brusszeli-fenyites-magyarorszagnak/)
* [A Föld mérgezése – Géntechnológiával az emberiség ellen](http://tudnodkell.info/a-fold-mergezese-gentechnologiaval-az-emberiseg-ellen/)
* [A diétás italokban lévő aszpartám nőknél korai halálozást okoz](http://tudnodkell.info/a-dietas-italokban-levo-aszpartam-noknel-korai-halalozast-okoz/)
* [Legjobb tippek a tavaszi allergia ellen](http://tudnodkell.info/legjobb-tippek-a-tavaszi-allergia-ellen/)
* [A világon az egyik legegészségesebb gyümölcs az eper!](http://tudnodkell.info/a-vilagon-az-egyik-legegeszsegesebb-gyumolcs-az-eper/)
* [Hatékony energiaforrás a zab!](http://tudnodkell.info/hatekony-energiaforras-a-zab/)
* [A tavasz legjobb immunerősítője a sóska](http://tudnodkell.info/a-tavasz-legjobb-immunerositoje-a-soska/)
* [facebook](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Ftudnodkell.info%2Fegy-evig-nem-ettek-cukrot-dobbenetes-dolgot-tapasztaltak%2F&t=Egy+%C3%A9vig+nem+ettek+cukrot%2C+d%C3%B6bbenetes+dolgot+tapasztaltak)
* [twitter](http://twitter.com/home/?status=http%3A%2F%2Ftudnodkell.info%2Fegy-evig-nem-ettek-cukrot-dobbenetes-dolgot-tapasztaltak%2F)
* [print](javascript:window.print();)

**Közzétette -** [**TudnodKell**](http://tudnodkell.info/?author=1)

﻿