[**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/)



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.

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/)
* 
* 
* 

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

﻿