30 dienų be saldumynų iššūkis

lapkričio 12, 2016

994

[Dalintis per Facebook](http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.sveikuoliai.lt%2F30-dienu-saldumynu-issukis%2F)

[Dalintis per Twitter](https://twitter.com/intent/tweet?text=30+dien%C5%B3+be+saldumyn%C5%B3+i%C5%A1%C5%A1%C5%ABkis&url=http%3A%2F%2Fwww.sveikuoliai.lt%2F30-dienu-saldumynu-issukis%2F&via=Sveikuoliai.lt)



**Jeigu reikėtų įvardinti vieną labiausiai sveikatai žalingą maisto produktą, be jokios abejonės tai būtų cukrus. Apie cukraus žalą kalbama jau seniai, tačiau jo suvartojimas kasmet tik auga.** Prieš dešimtmetį buvo paskaičiuota, kad, pavyzdžiui, vidutinis statistinis amerikietis per dieną suvartodavo 22 arbatinius šaukštelius pridėtinio cukraus, dėl ko papildomai gaudavo 350 kalorijų. Žinoma, nuo tada šis skaičius gerokai išaugo. Prieš kelis mėnesius vienas ekspertas teigė, kad vidutinis statistinis britas per savaitę suvartoja 238 arbatinius šaukštelius pridėtinio cukraus.

Nors suprantame cukrau daromą žalą, jo atsisakyti labai sunku. Šiais laikais, kai patogumas tapo svarbesnis už kokybę, tapo beveik neįmanoma nusipirkti perdirbto ar jau pagaminto maisto, kuriame nebūtų pridėta cukraus, konservantų arba ir to, ir to. Daugeliu atveju cukrus yra tikras „slapukas“. Ir to nežinodami tampame nuo jo priklausomi. Prinstono universitete (JAV) atlikti eksperimentai patvirtino, kad cukrus gali sukelti tokią pat priklausomybę, kaip ir ko­kai­nas, mor­fi­jus ir ni­ko­ti­nas.

**Kas gi yra tas cukrus?**

Cukrus – tai balta kristalinė medžiaga, kurios gamtoje nėra. Joje nerasite jokių naudingų sudedamųjų dalių, ten nėra baltymų, vitaminų, mineralų, antioksidantų, ląstelienos. Jokių biologiškai aktyvių medžiagų. Ją sudaro tik greitieji angliavandeniai, jų virškinimui organizmas nenaudoja joko organo, neįdeda jokių pastangų. „Už dyką” gauname didelį kiekį energijos teikiančių molekulių, kurių nėra kur dėti. Ne veltui vaikai užkrimtę saldėsių būna sunkiai sukalbami – jie tampa be galo aktyvūs, nenustygstantys, nerimstantys nei sekundei, nekantrūs, jiems viskas greitai įgrista.

**Kaip cukrus žaloja mūsų organizmus?**

**1. Cukrus pažeidžia Jūsų imuninę sistemą.**
Dar 1973 metais buvo publikuota studija, kurioje įrodyta, kad cukrus slopina mūsų imuninės sistemos ląstelės fagocitus, turinčius atpažinti ir sunaikinti įvairius „įsibrovėlius” – virusus, bakterijas, grybelius. Todėl visai nenuostabu, kad po sočių švenčių Jūsų mylimą mažylį kamuoja sloga, gerklės ar net plaučių uždegimas. Ir nekaltinkite dėl to slogavusio giminaičio ar vėjelio gūsio – tikėtina, kad „dėkoti” reikėtų būtent saldainių ir kitų skanėstų mišrainei.

**2. Cukrus blokuoja vitamino C patekimą į ląsteles.**
Kad vitaminas C patektų į ląstelę, reikalingas insulinas, o maiste esant daug cukraus, insulinas nuolat „užimtas” cukrumi ir negali atlikti šio svarbaus darbo. Ir tol, kol mityboje bus daug saldumynų, Jums nepagelbės net vitamino C tabletės. O be C vitamino mūsų organizme sušlubuoja daug svarbių mechanizmų.

**3. Cukrus pažeidžia galvos smegenis, slopina mąstymą.**
Saldžioje, cukringoje terpėje nustoja formuotis ir aktyviai dirbti smegenų ląstelių nervinės galūnės. Juos degeneruoja, žūva. O kuomet aplinka švari, nesaldi, netgi „alkana” – šios ląstelės aktyviai augina nervines ataugėles, perduodančias impulsus, sudarančias jungtis. T.y. mes aktyviau, efektyviau mąstome. Ne veltui cukrus kaltinamas dėl Alzhaimerio ir kt. degeneracinių smegenų ligų.

**4. Cukrus “vagia” mineralus iš kaulų.**
Naudojant saldų maistą, mūsų organizmas prastai savinasi kalcį magnį, varį. Taip yra todėl, kad nuo cukraus rūgštėjant organizmo vidinei terpei kūnas naudoja savo kalcio rezervus (t. y. kaulus, dantis), kad atgautų normalią pH (šarmų-rūgščių) pusiausvyrą.

**5. Cukrus sudaro tobulą terpę grybėliams augti.**
Šiandien be galo daug žmonių kenčia nuo lėtinių grybelinių infekcijų. Mes tiesiog iš vidaus PŪVAME. Dėl netinkamos mitybos nyksta mūsų normalios skrandžio, žarnyno, lytinių organų ir odos bakterijos, pradeda bujoti pelėsiniai, mieliniai grybeliai. Ir tada išgirstame diagnozes – helikobakteriozė, dirgliosios žarnos, lytinių organų kandidozė, lėtinės alerginės ligos, grybeliniai gerklės uždegimai ir t.t. Daug chroniškų, „neatpažintų” ligų yra sąlygojamos grybelių ir mūsų saldaus maisto.

**6. Cukruje nėra jokių vitaminų ar mineralų – vien tik kalorijos.**
Todėl daug cukraus vartojantys žmonės paprastai turi antsvorio. Cukrus nesuteikia sotumo jausmo, atvirkščiai, sukelia tik dar didesnį alkio jausmą ir žadina apetitą. Tai nustatyta JAV atliktų mokslinių tyrimų metu.

**7. Dauguma produktų, kuriuose yra ypač daug cukraus, pavyzdžiui, pyragaičiai, gaivieji gėrimai ir saldainiai, turi labai nedaug maistingųjų medžiagų.**
Žmonėms, kurie jaučia stiprų potraukį saldumynams ir nuolat jų nori, paprastai trūksta kitų svarbių maistinių medžiagų, vitaminų ir mineralų. Cukrus netgi gali sutrikdyti organizmo mineralų balansą, trukdyti organizmui įsisavinti kai kurias medžiagas.

**8. Cukrus gali būti vienas pagrindinių veiksnių, sukeliančių diabetą.**
Mokslininkai cukraus vartojimą sieja ir su širdies, kraujagyslių ligomis, padidėjusio blogojo cholesterolio kraujyje kiekiu.

**9. Cukraus vartojimas pagreitina senėjimo procesus.**

**10. Cukrus gali būti daugelio vėžinių susirgimų, pavyzdžiui, krūties, kiaušidžių, prostatos, tiesiosios žarnos bei tulžies pūslės vėžio vienas iš sukėlėjų.**

Argi negaila savo smegenų, kaulų, dantų ir imuninės sistemos? Laikas pasakyti cukrui NE.

Kad būtų lengviau, **PADARYKIME TAI KARTU!**

Junkis prie **30 DIENŲ BE SALDUMYNŲ** iššūkio ir išsilaisvink nuo priklausomybės.

Iššūkio metu, visas 30 dienų mes nevalgysime:
– Stalo cukraus ir rudo cukraus,
– Gazuotų gėrimų, tokių kaip „Coca Cola“ ir kiti,
– Greitos kavos su sirupais (statoil, vero, coffe inn ir kt.),
– Nenatūralių sulčių,
– Saldaus jogurto ir varškės desertų,
– Saldainių, šokolado, ledų,
– Baltos duonos (batono), sausainių, bandelių, tortų, pyragų,
– Saldžių dribsnių, saldžių grūdų batonėlių,
– Džemų, uogienių.

**Kaip dalyvauti iššūkyje?**

1. Po Facebook įrašu, komentare parašyk – DALYVAUJU.

2. Pasidalink šiuo iššūkiu su savo Facebook draugais. Viešai pažadėk nevalgyti cukraus 30 dienų. Motyvuok juos dalyvauti su tavim drauge.

3. Prisijunk prie Facebook grupės “[30 dienų iššūkis](https://www.facebook.com/groups/218099841956258)“, kur galėsi diskutuoti, klausti, patarti, dalintis savo patirtimi, sunkumais ir pergalėmis su tokiais pačiais kaip tu.

Pradedama **lapkričio 14 d.**ir baigiame **gruodžio 13 d.**