

Jak je to s bílým cukrem?

Dávno je známo, že potrava, kterou přijímáme, podmiňuje nejen naše **zdraví**, ale i naše **chování**, **náladu** a samozřejmě to, jak vypadáme. Například **agresivita** může být vyvolána nedostatkem hořčiku, vápníku a lithia se současným nedostatkem vitaminů E a B.

Deprese vzniká nedostatkem hořečnatých solí a thiaminu. Chceme-li **zhubnout**, musíme zvýšit přísun zinku a hořčiku v potravě.

Nepřirozenost, kterou člověk vnutil přírodě, je důvodem všech fyzických, duševních i sociálních nemocí. Představme si naše tělo jako vesmír, jehož základem je 70 bilionů buněk, z nichž denně 500 miliard umírá a nové se tvoří. Průměrný věk buňky je 18 dní, přičemž nejdéle žijí kostní buňky, které umírají po 7 letech. Tak se logicky všechny buňky našeho těla neustále tvoří z jednotlivých složek přijímané potravy. Kvalita buněk přirozeně závisí na kvalitě konzumovaného jídla.

JSME TO, CO JÍME.

Protože 10 miliard buněk lidského těla jsou buňky **nervové** a z toho jedna třetina má zakončení ve **střevech**, je důležitá i kultura stolování, libé vůně, konzumace jídla v klidu v milé společnosti při svíčkách ... a po jídle krátká siesta.

Naše zdraví je pouze z malé části (cca 20 %) ovlivněno dědičnými vlivy a životním prostředím, které již téměř nemůžeme ovlivnit. Ale z 50% rozhodujeme o svém zdraví svým životním stylem.

Než začneme řešit škodlivost bílého cukru, musíme si vysvětlit základní pojmy. Cukry (sacharidy) vznikají v rostlinách fotosyntézou z vody a oxidu uhličitého $H_2O + CO_2$ za přístupu světla (UV záření), kde katalyzátorem reakce je zelené barvivo rostlin chlorofyl (proto často doporučuji super zdroj chlorofylu, který se tak i jmenuje: řasu Chlorellu).

Chemicky obsahují sacharidy uhlík a vodík s kyslíkem v poměru stejném jako u vody (2:1); proto se dříve používalo starší označení uhlovodany.

Potraviny s vysokým obsahem sacharidů, tj. celozrnné obiloviny, celozrnné těstoviny, kvalitní černý chléb, pečivo, ale i zelenina a ovoce, by měly tvořit 50 % našeho příjmu potravy. Člověk si ve svém těle umí glukózu i glykogen syntetizovat (např. z tuků), proto je možná výživa i bez cukrů (donedávna ještě naprosto běžná například u Eskymáků). Sacharidy **zabraňují** vzniku acetonových látek, není-li však oxalacetát přítomen, vzniká acetacetát a následně ketonické látky (aceton) jako například při diabetu (cukrovce). Aceton je tak silný, že je výrazně cítit z dechu postiženého člověka.

Sacharidy dělíme na...

1. využitelné:

polysacharidy (škroby, glykogen, amyloextriny)

oligosacharidy (sacharosa, maltosa, laktosa)

monosacharidy (glukosa, fruktosa, galaktosa)

alditoly (glycerol, glucitol, xylitol, manitol)

2. nevyužitelné (tzv. balastní vláknina):

polysacharidy (celulosa, pektiny, chitin)

oligosacharidy (raffinosa, melibiosa)

monosacharidy (sorbosa, mannososa)
alditoly (dulcitol, arabinitol)

Za posledních 150 let vzrostla celková spotřeba bílého cukru více než osmkrát na současných cca 40 kg na obyvatele ročně. V přírodě se takřka nevyskytuje potrava bohatá na cukry s nedostatkem vlákniny. **Nepřirozenost vysoké spotřeby cukrů nejlépe ilustruje fakt, že současnou denní dávku 125 gramů bychom získali z 25 metrů (25 m!) dlouhé natě cukrové třtiny.**

Projevem vysoké spotřeby sacharosy je **nadváha, arteriosklerosa, rakovina střev a záněty slepého střeva, dysfunkce žlučníku, cukrovka, hemoroidy a křečové žíly s typickými projevy zvýšeného krevního tlaku, vysoké tvorby kyseliny močové a snížené absorpce (vstřebávání) minerálních látek (hlavně vápníku).**

Rafinovaný cukr v nepřirozené koncentraci **přetěžuje slinivku a narušuje zuby**, protože ovlivňuje tvorbu hormonu v hypotalamu (část mozku, podílí se na řízení vegetativních funkcí organismu), který mimo jiné řídí proudění tekutin v zubní tkáni a pak již nepomůže ani časté čištění zubů, tím méně žvýkačka bez cukru, byť upravující pH v ústech.

Vysoké množství cukru blokuje činnost bílých krvinek. Pro představu: za normálních okolností zlikviduje jedna krvinka v průměru 15 bakterií, při zvýšené dávce sacharózy jen jednu bakterii, tedy 15x méně!

Obiloviny obsahují převážně polysacharidy a to jak využitelné (škroby), tak nevyužitelné, které **chrání střeva proti rakovině.** Největší podíl spotřeby sacharidů tvoří výrobky z pšeničné mouky přibližného složení 78 % škrobu, 11 % bílkovin, 2-5 % zkvasitelných cukrů, 1,5 tuků, zbytek tvoří vláknina, popeloviny, slizy, vitaminy a enzymy.

Právě v dnešní době je veledůležité, aby rafinované potraviny (z bílé mouky nebo bílého cukru, tj. zbavené vlákniny) byly doplněny nebo nahrazeny výrobky s vyšším obsahem hrubé vlákniny (crude fibre). Při aplikaci vyššího obsahu vlákniny v pekařských výrobcích dochází ke střetu výživářů a výrobců, kteří dávají přednost moukám s **nižším** obsahem popelovin, aby dosáhli lepší pečivosti. Určitý kompromis již před více než sto lety zavedl francouzský badatel výživy Antoine Augustin Parmentier (vrchní zásobovatel Napoleonovy armády), když začal vyrábět výživný a lehce stravitelný chléb ze dvou dílů žita a jednoho dílu pšenice vymleté na 80 %. Tento recept je dodnes základem pro konzumní chléb, i když podíl žitné mouky se výrazně snížil.

Kromě zvýšení obsahu vlákniny v cereálních výrobcích se stále častěji některé výrobky obohacují **pektiny, které mají schopnost vázat škodliviny i bakterie a odvádět je z těla.** Vyšší obsah vlákniny má tedy většinou pozitivní vliv na naše zdraví i přesto, že mohou obsahovat zvýšené koncentrace škodlivin (rtuť, olovo, kadmium aj.), protože **překvapivě nebyla prokázána** přímá souvislost mezi konzumací **kontaminované vlákniny** a současně zvýšenou koncentrací těžkých kovů v našem těle (vláknina to do těla nepustí, naopak na sebe napoutává).

Určitá úskalí však přesto **neuváženě vysoká spotřeba** některých cereálních výrobků s vysokým obsahem vlákniny přináší. Zejména se jedná o **zvýšení hladiny kyseliny šťavelové** (např. vysokou spotřebou **otrub** či ovesných **vloček**) a tím **snížené zužitkování (utilizace) vápníku a železa**, což může následně vyvolat např. **osteoporózu.**

Zde tedy platí více než kde jinde: všeho s mírou. Doporučená dávka vlákniny se průměrně pro dospělého člověka uvádí 30 gramů denně.

Kritériem posouzení množství vlákniny ve stravě je **celková doba průchodu potravy trávicím ústrojím a množství stolice**.

Například u Afričanů činí **celková doba trávení potravy 30 hodin při hmotnosti stolice 0,5 kg, naproti tomu u Američanů se jedná o 60 hodin a 0,1 kg stolice**. Z toho je dobře patrné, že vysoké množství vlákniny zvyšuje objem stolice a urychluje peristaltiku střev. Tím nedochází k **zahnívání** potravy ve střevech, jsou dobře čištěna a navíc **vláknina na sebe váže škodliviny**, které tak z těla odvádí. Další důvod pravidelně užívat řasu Chlorella.

Je nutné snížit podíl řepného cukru (sacharosy) ve stravě za současného zvýšení podílu vlákniny. Zde se nabízí bohatý sortiment pečárenských výrobků. A pokud máte rádi sladké, dávejte přednost výrobkům, které jsou obohacené vlákninou z ovoce (koláč s ovocem, jablečný závin atd.) nebo zeleniny. Vhodná je občasná konzumace výrobků s přidávkem otrub (vita či šrotový chléb), obilných klíčků, vloček či semen (slunečnicový, celozrnný chléb atd.). Obdobně můžeme i doma experimentovat při přípravě těsta, kdy kombinujeme běžnou pšeničnou mouku s celozrnnou, otrubami, vločkami apod.

Zejména se vyvarujeme kombinace tuků a cukrů v potravě (dorty, zmrzliny, čokolády), pokud není provázena zvýšeným obsahem vlákniny. Zmiňované „dobrůtky“ si dopřejme jen jako občasnou pochutinu.

Zařadte i jiné obiloviny (těstoviny): špalda, kus kus, jáhly, kukuřice, polenta, oves, amarant, žito, ječmen... Místo bílého pečiva celozrnný tmavý chléb (kyjevský, moskevský, slunečnicový chléb, vařené těstoviny aj.).

Sladkosti a sladké chutě člověk rozhodně potřebuje. Ale jen ty přírodní. Těžko stravitelné, vázané v buněčných strukturách. Zakoupené v obchodech se zdravou výživou, nikoli v cukrárnách.

Bílý rafinovaný cukr je extrémně silné kyselinotvorné jin. Je přímou příčinou mnoha forem rakovin typu jin (metastázy, leukemie...). Cukr je v pravdě sladký jed. Naštěstí tradiční japonská medicína Shiatsu disponuje slušným arzenálem zásadotvorných jang specifíků, která, není-li už příliš pozdě, dokážou do jisté míry eliminovat zhoubné působení cukru a zvrátit nepříznivou prognózu gynekologických a onkologických pacientů.

Více info a možnost osobní zdravotní konzultace:

Škola Shiatsu Ki

bob.dvorak@dobruska.cz

tel: 731 402 242