O cukrze na "pro salute"

Data publikacji: 20.11.2019 20:45

We wtorek (19.11.2019) w sali konferencyjnej Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „pro salute". Tym razem Bożena Hoinkes i Beata Czernik przygotowały spotkanie zatytułowane „Epidemia cukrzycy efektem stylu życia. Czy wiesz, że cukier jest wszędzie"?

Podczas spotkania wszyscy zainteresowani dowiedzieli się między innymi, dlaczego cukier nazywany jest białą śmiercią i w jaki sposób należy przygotowywać swoje posiłki i selekcjonować wybierane przez nas produkty spożywcze, aby ryzyko zachorowania na cukrzycę spadło – ***najlepiej wystrzegać się przetworzonych produktów, dań gotowych do spożycia, albo półproduktów, które wystarczy zalać wodą, czy przygotować z minimalnym dodatkiem innych składników i niewielkim wysiłkiem. Im bardziej produkt jest przetworzony i im dłuższy ma skład, tym jest większe prawdopodobieństwo, że zawiera cukier. Jednocześnie takie produkty zawierają wiele substancji dodatkowych, tłuszczów trans, soli, a niewiele składników odżywczych i błonnika*** – wyjaśniała prowadząca, dodając, że zrezygnowanie z gotowych potraw oznacza włożenie trochę więcej wysiłku w przygotowanie jedzenia, jednak dzięki temu można uniknąć wielu przykrych konsekwencji.

Cukier jest przyczyną wielu chorób, jednak ze względu na jego smak, bardzo często jest dodawany do różnych potraw, czy napojów. Początkowo zaczyna się niewinnie, jednak z czasem człowiek orientuje się, że nie może żyć bez niebezpiecznej dla zdrowia słodyczy. Działanie cukru można porównać do działania narkotyków. Po odstawieniu cukru, osoby uzależnione borykają się z takimi samymi, przykrymi objawami, jak osoby rzucające palenie. Jeżeli dieta była bogata w cukier, po odstawieniu tej substancji można odczuwać różnego rodzaju bóle, zawroty głowy, podenerwowanie i niepokój. Na szczęście po kilku dniach objawy ustępują i można rozpocząć nowy etap w życiu.

JŚ