

SLADĀ•TE SI Ā½IVOT?

ĀšterĀ½, 23 Ānor 2016

Ano, cukr na nās ūtoĀ•í ze všech stran. Dokonce i voda se prodāvā sladkā... Cukr se cpe do všech moĀ¾ných potravin, potravinĀ™ský prĀmysl se snaĀ¾í dosāhnout toho sprāvneho bodu "perfektní chutĀ", která nās donutí jíst víc a víc (a hlavnĀ daný výrobek kupovat víc a víc). SpoleĀnost se vyvinula uĀ¾ natolik, Ā¾e prĀmĀrnĀ lovĀk do sebe pĀ™ibliĀnĀ 60 kilo cukru za rok! JenĀ¾e - naše tĀlo na to není uzpĀsobeno.

Tisíce let byl cukr nedostatkové zboĀ¾í, pouĀ¾íval se spíš jako koĀ™ení. Teprve v 18. století se stal jednou z nepopulárnĀjšich svĀtových komodit. Do té doby sladilo pouze ovoce Āi med, veškerý pĀ™ísun cukru do tĀlo byl v relativnĀmalem mnoĀ¾ství. Stolní sukr, sukroza, se skládā ze stejného mnoĀ¾ství glukózy a fruktózy. Lidské tĀlo potĀ™ebuje glukózu, neboĀť ta se snadno metabolizuje a vytvĀ™í se tak hlavní zdroj energie pouĀ¾itelný po celĀm tĀle. Zbýš se skladují ve svalech Āi jātrech jako glykogen. S fruktózou je to ale jinak. Fruktóza se metabolizuje pouze v jātrech, a protoĀ¾e jātřa mohou zpracovat pouze urĀitĀ množství, zbytek fruktózy se pĀ™emĀní na tuk. A jātřa tak zaĀnou akumulovat tuk, coĀ¾ je velice škodlivé... Navíc další tuk se pak distribuuje dāl do krve, coĀ¾ mĀĀ¾e zpĀsobit infarkt Āi mrtvici. Mj. fruktóza je problematická i tím, Ā¾e nepotlaĀuje hormon hladu ghrelin. (Mj. jestlipak jste vĀdĀli, Ā¾e nĀco podobného existuje?) TakĀ¾e i kdyĀ¾ sladíme, a zase sladíme, nic se nedĀje a hlad máme poĀ™ād stejnĀ. A sladíme tedy vesele dāl. Fruktóza ale pĀ™ecijen nĀco zpĀsobuje. CílenĀ pĀsobí na Āást mozku zvanou "Nucleus Accumbens", jinak centrum odmĀn, Āi potĀšení. TakĀ¾e Āim víc fruktózy, tím vĀtší radost. A chuĀť dát si ještĀ víc. se sklonem k nabírání kil a chutí na sladké pĀ™ímo vraĀ¾ednā záleĀžitost!) TakĀ¾e je dobĀ™e si Āivot osladit, ale pĀ™íjemnou aktivitou, vzpomínkami Āi záĀžitky.

Jak jste na tom vy? Co máte rádĀ a co naopak ne? ĀĀe byste se nikdy nedotkli? A hlavnĀ - jak kontrolujete pĀ™ísun cukru ve vaší rodinĀ? impertinentní otāzky klademlnā ELLA