

Izbacivanje bijelog šećera iz ishrane definitivno znači okretanje nove stranice u životu. Stabilnije raspoloženje, kvalitetnija koža, smanjenje simptoma PMS-a samo su neke od prednosti kada se prestane jesti bijeli šećer. Svi znaju da bijeli šećer nije dobar za zube, ali postoje i puno ozbiljniji problemi koji dolaze sa njegovim konzumiranjem. Injenica je da šećer donosi samo prazne kalorije s obzirom da ne sadrži ni vitamine ni minerale koji bi pomogli tijelu da ga iskoristi.

Bijeli šećer ne samo da ih ne sadrži, nego uzrokuje i gubitak kroma iz organizma, pa tijelo taj mineral mora izvući iz svojih rezervi. Isto se događa i sa kalcijem, fosforom i željezom. Konzumiranjem bijelog šećera slabi i kontrola nivoa šećera (glukoze) u krvi. U ekstremnim slučajevima to može dovesti do dijabetesa, koji je danas u sve većem porastu.

Šećer se nalazi u svim gaziranim napicima, sokovima, keksima i drugim slatkostima, konzervisanoj hrani, hljebu, pivi, cigaretama, majonezi i različitim preljevima, kečupu, dimljenoj kunkinji, suhomesnatim proizvodima, gotovim supinama, žipsu od krompira, instant čajevima i instant kafi.

Rješenje nije ni smeći šećer jer, iako sadrži nešto minerala, i dalje se u organizmu probavlja isto kao i bijeli šećer. Koristite ga zaista samo povremeno ili u prelaznom vremenu kada mijenjate svoju ishranu nabolje. Smeći šećer vas neće riješiti ovisnosti o šećeru.

Stalno konzumiranje šećera glavni je uzrok pretjerane tjelesne težine, osteoporoze, slabijeg funkcionisanja odbrambenog sistema i oboljenja krvotoknog sistema. Gubitak koncentracije, depresija, uznemirenost, hiperaktivnost (pogotovo u male djece), pa čak i agresivnost i nasilno ponašanje su poremećaji koji se povezuju sa višegodišnjim konzumiranjem šećera.

Šta može povećati želju za šećerom:

1. Konzumiranje namirnica koje sadrže šećer stvara stalnu želju, pri čemu se količina povećava (osjećaj da se ne možete zaustaviti).
2. Haotična i neredovita ishrana.
3. Nemogućnost da se nosimo sa vanjskim stresom.
4. Rješavanje frustracija i problema jedenjem.
5. Nedovoljno bjelanjčevina u ishrani (kada ljudi misle da je vegetarijanstvo samo izbacivanje namirnica životinjskog porijekla pa im se ishrana sastoji uglavnom od rafiniranih namirnica i variva od povrća).
6. Previše soli u ishrani i namirnica životinjskog porijekla.

Skriveni šećer često dolazi i pod drugim nazivima, kao što su glukoza, saharoza, dekstroza, laktoza, galaktoza, fruktoza... S obzirom da se industrija vrlo brzo prilagođava, danas se na tržištu može naći mnogo proizvoda na kojima je istaknuto da su bez šećera. Nažalost, to vrlo često znači da ti proizvodi sadrže umjetne zaslaživače koji su hemijskog porijekla te ih naš organizam ne prepoznaje kao hranu. Zbog toga izbjegavajte saharin, aspartam, sorbitol...

Prestati konzumirati šećer ne znači odreći se slatkog! I u nas se mogu naći kvalitetni deserti i slatkosti sa zaslaživačima od čitarica. Ječmeni, rižin, kukuruzni, proseni slad samo su neke vrste. Ovi zaslaživači izgledom podsjećaju na med, ali su blažeg okusa i za razliku od meda sadrže složenije šećere (polisaharide). Prave se od isključivo čitarica i sadrže maltozu (šećer iz čitarica), ali i vitamin B. Primjena im je zaista široka, a danas se mogu lako nabaviti u trgovinama zdrave hrane.

Glavni

izvor kvalitetnog šera trebale bi biti šitarice, korjenasto povrće i voće te njihovi proizvodi. Kvalitetna i raznolika ishrana cjelovitim namirnicama, različite tehnike pripreme i načini začinjavanja te puno zelenog lisnatog povrća svakako može pomoći smanjenju šelje za šerom.</p>