24 Σεπτεμβρίου 2013

Η ζάχαρη είναι το χειρότερο ναρκωτικό!

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Εξίσου εθιστική με το αλκοόλ και το τσιγάρο αποδεικνύεται η ζάχαρη και γι' αυτό η κατανάλωσή της θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα περιορισμένη. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε ο επικεφαλής της υπηρεσίας υγείας του Άμστερνταμ, Paul van der Velpen, ο οποίος μάλιστα τη χαρακτηρίζει ως το πιο επικίνδυνο ναρκωτικό της σημερινής εποχής.

Ο κορυφαίος Ολλανδός ειδικός στο χώρο της υγείας τονίζει ότι είναι αναγκαίο να υπάρξουν δημόσιες προειδοποιήσεις για τους κινδύνους που κρύβει για την υγεία μας η συστηματική κατανάλωση ζάχαρης, αντίστοιχες με εκείνες που έχουν ήδη καθιερωθεί για τον καπνό και το αλκοόλ. «Στις συσκευασίες με τα ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά θα πρέπει να τυπωθούν ετικέτες αντίστοιχες με εκείνες που υπάρχουν στα τσιγάρα και στα αλκοολούχα ποτά», αναφέρει χαρακτηριστικά σε γνωστή ιστοσελίδα με θέματα υγείας και προτείνει να εφαρμοστεί η φορολόγησή τους, ως μέτρο που θα μπορούσε να περιορίσει την κατανάλωσή τους.

Επικαλείται, επίσης, τα ευρήματα ερευνών, οι οποίες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που τρώνε γεύματα πλούσια σε λίπη και πρωτεΐνες σταματούν όταν νιώσουν πλήρεις σε αντίθεση με εκείνους που καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και οι οποίοι δεν τις περιορίζουν από το διαιτολόγιό τους, παρά μόνο όταν νιώσουν πόνο στο στομάχι.

Τέλος, επισημαίνει ότι ο περιορισμός στην κατανάλωση της ζάχαρης, η οποία αποτελεί την κύρια αιτία της παχυσαρκίας, θα μπορούσε να αποφέρει πολλά οφέλη στις κυβερνήσεις, καθώς θα εξοικονομηθούν χρήματα από τον προϋπολογισμό για την υγειονομική περίθαλψη των υπέρβαρων ανθρώπων.

Πηγή: http://www.ikypros.com/easyconsole.cfm?id=77943