

Η άχαρη όψη της ζάχαρης...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νιώθουμε ότι μας φτιάχνει τη διάθεση, μας δίνει ενέργεια, κρύβεται σε πάρα πολλές νοστιμιές ακόμα και σε αλμυρές, είναι δύσκολο να της αντισταθούμε, συχνά χαρακτηρίζεται ως «εθιστική, παχυντική ή υποκατάστατο άλλων απολαύσεων», ενώ δεν είναι ψέμα ότι μπορεί να είναι καλή φίλη με την τερηδόνα. Τι είναι;

Η ζάχαρη!

Ολοένα περισσότερο γίνεται λόγος για αυτό το συστατικό που ολοένα και περισσότεροι επιστήμονες και καταναλωτές «αγαπάνε να μισούνε», εξαιτίας των πολλαπλών δεινών που μπορεί να προκαλέσει η ζάχαρη αν ξεπερνάμε την ενδεικτική ημερήσια κατανάλωσή της. Σύμφωνα με μελέτες, ο καθένας μας μπορεί να καταναλώνει ένα μέγιστο 5% των ημερήσιων θερμίδων μέσα από πρόσθετα σάκχαρα. Αυτό ισοδυναμεί με 7 κουταλάκια ζάχαρης την ημέρα. Αν σκεφτείς ότι το νούμερο είναι «ό,τι πρέπει» για τις προτιμήσεις σου, **καλό είναι να ξανασκεφτείς ή να ανακαλύψεις τι είναι η «κρυμμένη ζάχαρη» στα τρόφιμα μας καθώς και ποιες είναι οι οδυνηρές επιπτώσεις της ζάχαρης στο ζήτημα παχυσαρκία, υγεία και περιβάλλον.**

Αν πάλι απάντησες ότι δεν αρέσκεσαι στα γλυκά ή ότι πίνεις σκέτο τον καφέ σου, μη σταματάς να διαβάζεις. **Εκτός από τα μπισκότα, το κέικ, τα παγωτά, τα γλυκά γενικώς, που τείνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, στην αθέατη λίστα ζάχαρης συμπεριλαμβάνονται και σάλτσες ζυμαρικών, αναψυκτικά και χυμοί, δημητριακά, αλλά και αλλαντικά και αλμυρά τρόφιμα, όπως έτοιμα φαγητά και σούπες. Με άλλα λόγια η ζάχαρη μπορεί**

να κρύβεται σε πολλά σημεία των ντουλαπιών και του ψυγείου μας.

Σκέψου επίσης ότι πολλές τέτοιου είδους «λιχουδιές» περιέχουν ένα σωρό θερμίδες που δεν έχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Αυτές είναι οι λεγόμενες «**κενές**» **θερμίδες**, καθώς παρέχουν μεν θερμιδική ενέργεια, αλλά έχουν μικρή ή μηδαμινή διατροφική αξία. Δεν περιέχουν δηλαδή πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά, αμινοξέα και φυτικές ίνες.

Αν θέλεις μάλιστα να βουτήξεις ακόμα πιο βαθιά στον κόσμο της ζάχαρη σκέψου ότι:

- **Ένα κουτί αναψυκτικών, περιέχει κατά μέσο όρο, επτά κουταλάκια γλυκού ζάχαρης** που είναι και το όριο ζάχαρης που μπορούμε να καταναλώνουμε ημερησίως.

- Τα τρόφιμα που είναι χαμηλά σε λιπαρά και άλλα «διαίτης» συχνά περιέχουν επιπλέον ζάχαρη για να βελτιώσει τη γεύση τους και να προσθέσει όγκο και υφή στη θέση του λίπους;

- **Υψηλή κατανάλωση ζάχαρης δεν προκαλεί μόνο παχυσαρκία και φθορά των δοντιών, αλλά συνδέεται με το διαβήτη δύο, καρδιακές παθήσεις και χρόνια κόπωση.**

- Σχεδόν το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού είναι είτε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Το 2011, υπήρχαν 366 εκατομμύρια διαβητικοί στον κόσμο, περισσότερο από το διπλάσιο του αριθμού το 1980. Στις ΗΠΑ, το ποσοστό αυτό θα μπορούσε να είναι τόσο υψηλό όπως 33% έως το 2030.

- **Παγκοσμίως, η καλλιέργεια ζάχαρης πραγματοποιείται σήμερα σε περίπου 120 χώρες. Περιβαλλοντικά, η αυξανόμενη κατανάλωση ζάχαρης (κατά δύο εκατομμύρια τόνους ετησίως!) απαιτεί την καλλιέργεια ζάχαρης σε περισσότερα εδάφη, γεγονός που έχει αντίκτυπο στην επιβάρυνση του εδάφους, του νερού και του αέρα, με μεγάλο «ηττημένο» τη βιοποικιλότητα.**

Αλλά, ας μη δαιμονοποιήσουμε άφιλτρα τη ζάχαρη. Πρόκειται για έναν υδατάνθρακα που βρίσκεται φυσικά σε μια σειρά από διαφορετικά φαγητά, από την λακτόζη του γάλακτος μέχρι τη φρουκτόζη στα φρούτα και το μέλι. Δεν είναι άλλωστε ψέμα ότι χρειαζόμαστε λίγη ζάχαρη στη διατροφή μας για να πάρουμε ενέργεια στο σώμα, τους μυς και το μυαλό!

Το πρόβλημα είναι ότι **πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν προσθήκη ζάχαρης και ότι η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης προκαλεί αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα μας**

. Αυτό αν και μας κάνει να νιώθουμε μία στιγμιαία ευφορία και να μας δίνει ένα αίσθημα ανάτασης, ακολουθείται από αίσθημα κούρασης, έντασης, αλλά και επιθυμίας για περισσότερα ζαχαρούχα τρόφιμα. **Εκεί, και συνδυαστικά με την καθιστική ζωή και την έλλειψη άθλησης, ξεκινάει και ο φαύλος κύκλος. Η ζάχαρη σχετίζεται με μία από τις μεγαλύτερες νόσους της εποχής μας, την παχυσαρκία και μάλιστα την παιδική.**

Τι μπορείς να κάνεις; Προσπάθησε να προτιμάς φυσικά και όχι επεξεργασμένα τρόφιμα, να διαβάζεις τις ετικέτες των προϊόντων που επιλέγεις για να βλέπεις που και κατά πόσο κρύβεται ζάχαρη σε αυτά, να μετριάζεις την κατανάλωση ζάχαρης αντικαθιστώντας την με γευστικά φρούτα, φυσικούς χυμούς, ή σπιτικά γλυκά με υποκατάστατα ζάχαρης (μέλι, φρούτα, ξηρούς καρπούς) , και να επιτρέπεις στον εαυτό σου να απολαμβάνει γλυκά και ανθρακούχα ποτά όχι σε καθημερινή βάση, αλλά σε ειδικές περιπτώσεις! Δεν είναι ανέφικτο!

Πηγή: kalyterizoi.gr