15 Ιουνίου 2010

Η ζωή είναι γλυκιά και χωρίς τη ζάχαρη!

/ Γενικά Θέματα



Της Ειρήνης Κάρου

Τα ανθρώπινα όντα, στην πλειοψηφία τους, έχουν μια φυσική έλξη προς τη γλυκιά γεύση. Το γλυκό μας ξυπνάει αισθήματα σιγουριάς, ασφάλειας, ευχαρίστησης και πληρότητας. Υποσυνείδητα συνδέεται με το μητρικό γάλα. Η γεύση του γλυκού στέλνει ένα μήνυμα στον εγκέφαλο μας ότι «όλα είναι καλά».

Όμως, το βασικό γλυκαντικό της σύγχρονης εποχής, η ζάχαρη, έχει χάσει την αρχική της αίγλη, παρόλο που εξακολουθεί να βρίσκεται σχεδόν παντού σε τρόφιμα και ποτά. Για σημαντικά ή λιγότερο σημαντικά θέματα υγείας, ο γιατρός συστήνει την αποφυγή κατανάλωσης ζάχαρης. (περισσότερα...)