

## Cukraus daroma žala organizmui

Kas tas cukrus? Cukrus – paprastasis angliavandenis, priklausantis chemiškai susijusių saldaus skonio medžiagų grupei. Cukraus būna įvairių pavidalų. Trys pagrindinės cukraus rūšys: sacharozė, laktozė ir fruktozė. Nors ląstelėms išgyventi ir būtina gliukozė, per didelis jos kiekis žalingas sveikatai.

4–6 metų vaikams rekomenduojama cukraus paros dozė yra 19 g, arba 4 arbatiniai šaukšteliai (1 arbatinis šaukštelis lygus 4 g). 7–10 metų vaikams cukraus paros dozė – 24 g (6 arbatiniai šaukšteliai). Vyresniems nei 11 metų vaikams ir suaugusiesiems cukraus kiekis neturėtų viršyti 30 g (7 arbatinių šaukštelių).

### Pridėtinis cukrus:

- **Apkrauna kepenis.** Suvartojus pridėtinės fruktozės, ji keliauja į kepenis. Jei kepenyse glikogeno yra nedaug, tarkim po treniruotės, fruktozė bus panaudota jam atstatyti. Tačiau dauguma žmonių fruktozę vartoja ne po treniruotės ir jų kepenys yra pilnos glikogeno. Tokiu atveju kepenys tiesiog verčia glikogeną į riebalus. Riebalai pasiskirsto kūne, tačiau dalis jų lieka kepenyse. Riebalams kaupiantis kepenys tampa sunkesnės ir didesnės. Tai ir vadinama kepenų suriebėjimu. Susikaupę riebalai gali sukelti kepenų uždegimą, kuris negydomas perauga į kepenų cirozę ir galiausiai vėžį.
- **Kenkia dantims.** Bakterijos, esančios burnoje susijungia su cukrumi ir seilėmis ir sudaro glikoproteinus, kurie ant dantų nusėda, kaip apnašos. Šioms apnašoms veikiant kartu su bakterijomis išsiskiria rūgštis, kuri ardo dantų emalį, o dėl to padidėja ėduonies tikimybė.
- **Kaupiasi riebalai.** Cukraus perteklius sąlygoja riebalų kaupimąsi, taip pat per didelis cukraus kiekis didina cholesterolio kiekį. Mūsų vartojamas cukrus – tuščias kalorijų šaltinis, jis nesuteikia sotumo jausmo, dėl to sunku reguliuoti suvartojamų kalorijų kiekį. Tuščios kalorijos skatina valgyti vis daugiau, kadangi organizmas iš cukraus negauna jokių maistingų medžiagų. Mokslininkai vienbalsiai pripažįsta, jog cukrus – pagrindinis nutukimą ir cukrinį diabetą sukeliantis veiksnys.
- **Atsparumas leptinui.** Cukrus didina organizmo atsparumą leptinui. Leptinas – vienas iš alkio hormonų, jis mažina apetitą. Kai žmogus pasisotina, riebalų ląstelės išskiria leptiną, kuris numalšina apetitą, siųsdamas į smegenis signalą, jog valgyti pakanka. Didelis cukraus vartojimas sutrikdo šį procesą. Atsparumas leptinui skatina persivalgyti, gauname daugiau kalorijų, riebalai toliau kaupiasi ląstelėse, dėl to sukliamas atsparumas insulinui, hiperglikemija ir lėtinis insulino kiekio padidėjimas.
- **Nesuteikia ilgalaikio sotumo jausmo.** Suvartojus cukraus gliukozės kiekis kraujyje iš pradžių staiga padidėja, paskui greitai krenta. Atsiranda sotumo pojūtis ir greit praeina – netrukus vėl jaučiamės alkani. Taip suvalgome daugiau, nei reikia mūsų kūnui.

- **Cukrus sukelia priklausomybę.** Visų pirma, smegenys pripranta prie serotonino ir dopamino – hormonų, kurių pasigamina organizme suvalgius cukraus. Šie hormonai sukelia malonumo pojūtį, taigi saldumynai pakelia nuotaiką.
- **Greitina odos senėjimą.** Vartojant daug cukraus, oda ilgainiui praranda elastingumą. Suvalgojus cukraus, insulino kiekis kraujyje pakyla, vyksta glikacija – cukraus molekulės jungiasi prie kolageno ir elastino. Dėl to šie baltymai tampa silpnesni, oda tampa suglebusi, praranda elastingumą, taigi lengviau susidaro raukšlės.

Ne visas cukrus yra vienodas. Dauguma vaisių turi nemažai cukraus, bet jis nedaro jokios žalos, nes vaisiai turi skaidulų, kurios sulėtina cukraus įsisavinimą ir duoda mums taip reikalingos energijos. Taip pat vaisiai turi enzymų, kurie padeda suvirškinti ir įsisavinti. Tačiau nevertėtų piktnaudžiauti džiovintais vaisiais, nes jie turi daug didesnę cukraus kiekį ir nebeturi enzymų.

