Jerzy Zięba, autor "Ukrytych terapii" dla "TS": Cukru należy się bać

Cukier nie bez przyczyny nazywany jest białą śmiercią. Dlatego od lat dietetycy zalecają ograniczenie jego spożywania, namawiając nas do zastępowania go świeżymi i suszonymi owocami, sokami czy przekąskami słodzonymi substancjami naturalnymi, takimi jak miód. Jednak, jak się okazuje, spożywane w nadmiarze węglowodany, bez względu na to, w jakiej postaci je przyjmujemy, to również prosta droga do pogorszenia stanu zdrowia. Coraz więcej dietetyków i naukowców badających wpływ diety na nasze zdrowie skłania się ku tezom, iż węglowodany, nawet te uchodzące do tej pory za zdrowe, jak potrawy mączne, pieczywo, soki czy owoce, również powinniśmy ograniczać. O fruktozie, sokach, węglowodanach z Jerzym Ziębą, naturoterapeutą i autorem książki „Ukryte terapie", rozmawia Anna Brzeska.

– Dlaczego szkodzi nam cukier?
– Cukier nam szkodzi z co najmniej jednego prostego powodu. Kiedy spożywamy go w jakiejkolwiek formie – co jest niezwykle ważne, bo cukier zawiera również bułeczka, chleb, ryż, czy ziemniak - wcześniej czy później bez względu na to, czy jest to węglowodan prosty czy złożony, będzie zamieniony na glukozę. A więc nasz organizm nie odróżnia, czy to jest bułka czy cukier z cukiernicy. Różnica jest tylko taka, że cukry proste, czyli te, które dają nam słodki smak, bardzo szybko podnoszą poziom glukozy we krwi, a pieczywo czy jakieś chrupki również to robią, tylko trochę wolniej.

– Rozumiem, że im szybciej, tym gorzej?
– Oczywiście. Dla nas szczególnie niebezpieczne są gwałtowne skoki glukozy, dlatego, że musi temu cukrowi towarzyszyć gwałtowny wyrzut insuliny. Wysoki poziom cukru jest szkodliwy, ale wysoki poziom insuliny jeszcze bardziej. Nasz organizm potrzebuje insuliny do setek różnych reakcji chemicznych, natomiast nie w tak dużych ilościach. A my, ze względu na nadużycie cukru, powodujemy, że poziom insuliny w naszym organizmie kilkakrotnie wzrasta ponad poziom wymagany przez organizm. W ten sposób krzywdzimy siebie i nasze dzieci. Wysoki poziom insuliny sprzyja bowiem np. powstaniu choroby nowotworowej. Druga sprawa – jeżeli w naszym organizmie jest podwyższony poziom insuliny, natychmiast wstrzymują się wszelkie reakcje związane z rozkładem tłuszczów – hamują się niemal do zera – natomiast włączają się inne reakcje, które powodują powstawanie tłuszczów z tej nadmiarowej glukozy. Innymi słowy, poprzez to, że spożywamy węglowodany, podwyższamy poziom glukozy, to z kolei podnosi poziom insuliny, a to powoduje, że tłuszcze, które staramy się spalić, nie są rozkładane. I stąd jest otyłość. A jeszcze gorzej działa fruktoza.

– Straszy się nas przede wszystkim sztucznym cukrem. Czy ma jakiekolwiek znaczenie, czy to będzie cukier prosty z owoców, wyciśnięty sok czy cukier z cukiernicy?
– Wspomniałem o fruktozie, bo ona znajduje się w owocach. Jednak całych, świeżych owoców nie zjemy aż tak dużo. Poza tym w owocu fruktoza występuje w towarzystwie setek innych substancji pomocniczych, które być może działają na nią hamująco. My tego dokładnie jeszcze nie wiemy. W owocach mamy całą plejadę różnych substancji korzystnych dla nas, takich jak przeciwutleniacze, które działają antynowotworowo, czy enzymy różnego rodzaju. Jest dla nas rzeczą naturalną spożywać jabłka, gruszki czy inne owoce w formie świeżej. Natomiast sok nie jest już naturalny, nie występuje w naturze. Jeżeli już, wolałbym soki z warzyw, a nie z owoców. Są dużo bardziej wartościowe, bo mają mniej cukru, a więcej minerałów niż soki owocowe.

fot. pixabay.com/CC0

Cały artykuł w najnowszym numerze "TS" (35/2016) oraz w wersji cyfrowej tutaj