

## Elimină zahărul ca să ai o Minte Brici



Consumismul crește, și este bine știut consumul crescut de zahăr pe cap de locuitor. Zahărul (produs alb rafinat chimic și procesat industrial) și cocaina, fac parte din așa zisa Moarte Albă.

Consumul de zahăr afectează memoria și starea de spirit și cauzează rezistența creierului la insulină. Alternativele naturale de zahăr și simple schimbări în stilul de viață vor ajuta.

Zahărul (zaharoza) este un termen larg care include nu numai chestia albă pe care o folosim pentru a îndulci mâncarea și băutura, dar este și un termen generic din biologie pentru carbohidrați folosiți de organisme pentru a stoca energie.

Cei doi îndulcitori despre care trebuie să știi - componente ale zaharozei - sunt glucoza și fructoza.

**Glucoza - Sursa principală de energie a creierului**

Glucoza este o simplă moleculă de zahăr, care este un bloc de carbohidrați complecși bazați pe plante, ca cele găsite în cereale integrale, legume și fructe.

Înlocuitorii rafinați ca zahărul de masă și siropul de porumb bogat în fructoză (HFCS) sunt aproximativ jumătate glucoză și jumătate fructoză.

Glucoza este esențială vieții.

Circulă în sânge și asigură energie tuturor celulelor tale, inclusiv cele ale creierului. Celulele creierului sunt flămânde după energie - folosesc de două ori mai multă energie ca orice altă celulă.

Glucoza este principalul combustibil al creierului în majoritatea cazurilor, dar nu este singura sursă de energie.

Celulele creierului nu pot stoca energie și pot trăi doar câteva minute fără ea așa că, din fericire, există un sistem de rezervă.

Ficatul poate descompune grăsimea stocată pentru a produce cetone pentru a alimenta creierul când glucoza din sânge nu este disponibilă.

Fructoza adăugată este o problemă

Fructoza este de asemenea un zahăr simplu, natural, găsit în fructe, în legumele dulci ca morcovii și sfecla, cât și în aproape toți îndulcitorii - zahărul de masă, HFCS, siropul de arțar și mierea.

Practic, toate celulele organismului pot metaboliza glucoză pentru energie, dar singurele celule în măsură să gestioneze fructoza sunt celulele ficatului.

O dietă bogată în fructoză nu este sănătoasă, în special când este combinată cu o dietă bogată în uleiuri vegetale ca rapița, de floare soarelui sau de soia.

Ambele duc la endotoxemie metabolică, toxine în fluxul sanguin cauzate de cedarea celulelor.

Această afecțiune duce la rezistență la insulină, obezitate și diabet.

Cât de mult zahăr consumi?

Un american obișnuit mediu consumă 70 kg de zahăr adăugat pe an.

Imaginează-ți un sac de 2,2 kg plin cu zahăr.

Apoi imaginează-ți 31 de astfel de saci.

Atât de mult zahăr consumi pe an dacă te numeri printre majoritate.

Amintiți-vă cât din zahărul pe care îl consumăm este ascuns, așa că majoritatea dintre noi nu-și dau seama cât de mult consumăm.

Dacă bei suc, suc de fructe, ceai rece îmbuteliat, apă vitaminizată sau băuturi energizante, vizitează [SugarStacks.com](http://SugarStacks.com) pentru a vedea cât zahăr consumi numai din băuturi.

S-ar putea să rămâi surprins.

Cum face zahărul ravagii în creier

Creierul tău are nevoie de un flux constant de glucoză pentru a menține celulele creierului alimentate, dar relația dintre creier și aportul de zahăr este mai complicată și mai subtilă de atât.

Zahărul adăugat reduce producția de factor neurotrofic derivat din creier (BDNF), o

substanță chimică a creierului care ajută la formarea de noi celule ale creierului.

Nivelurile scăzute de BDNF duc la depresie și demență.

Posibil să fie legată de bola Alzheimer.

Persoanele cu diabet au un nivel deosebit de scăzut al BDNF și nivelurile scăzute de BDNF contribuie la reducerea zahărului din metabolism creând un cerc vicios.

Formarea slabă de memorie, tulburările de învățare, anxietatea și depresia au fost legate, în cercetări recente, de mâncatul zahărului rafinat.

Nivelurile cronice ale glicemiei ridicate duc la scăderea activității în hipotalamus, parte a creierului cel mai des asociată cu memoria.

Gluciza în cantități excesive afectează durata de viață a atenției, memoria pe termen scurt și stabilitatea stării tale de spirit.

Crește daunele radicalilor liberi și inflamației la nivelul creierului.

Poate să schimbe chiar și tiparele undelor cerebrale, ceea ce face dificil să gândești clar.

Nivelurile ridicate de zahăr din sânge declanșează eliberarea hormonilor de stres adrenalina și cortizolul care afectează în continuare memoria.

Consumul de zahăr rafinat duce la fluctuații mari ale zahărului din sânge.

### Ce poți face

Eliminarea completă a zahărului adăugat din dietă n-o să fie ușor, dar iată 5 pași pe care îi poți urma pentru a reduce în mare măsură consumul de zahăr și a stopa daunele pe care le face o dietă modernă, creierului.

Încetează să mai bei zahăr.

Acesta este cel mai rău lucru pentru că poți consuma foarte ușor mai mult zahăr decât îți dai seama și fiind în stare lichidă ajunge mai repede în circulația sanguină.

Apucă-te să bei mai multă apă și ceaiuri - de plante, verde și negru (ori cald ori rece).

### Ceaiul verde

Nu face greșeala de a trece la suc dietetic din moment de îndulcitorii artificiali nu sunt cu nimic mai buni.

Urmând acest pas poate elimina un procent bun de zahăr adăugat din dieta ta.

### Apucă-te și citește etichetele

Zahărul apare în forță acolo unde te aștepti mai puțin.

Cunoscând principalele surse din dieta ta poate fi primul pas spre reducerea acesteia.

Cerealele de la micul dejun, chiar și cele sănătoase, sunt încărcate cu zahăr.

Batoanele sub formă de gustare (denumite adesea ca batoane de energie, proteice,

sănătoase sau pentru putere) au la fel de mult zahăr ca și batoanele de ciocolată. Zahărul se ascunde chiar și în articolele sărate în care nu te-ai aștepta, cum ar fi condimentele.

Ce să cauți

Trebuie să știi ceea ce cauți pentru că atunci când vei citi etichetele, acestea nu vor spune întotdeauna "zahăr".

Iată o listă a celor mai întâlnite denumiri pentru zahăr, care apar pe etichete:

- nectar de agave
- malț de orz
- sfeclă de zahăr
- zahăr brun
- sirop de unt
- cristale de suc de trestie de zahăr
- cristale de trestie de zahăr
- trestie de zahăr
- caramel
- sirop de roșcove
- îndulcitor de porumb
- sirop de porumb
- solide din sirop de porumb
- fructoză cristalină
- zahăr data
- dextran
- dextroză
- diastază
- malț diastatice
- etil maltol
- suc de trestie de zahăr evaporat
- fructoză
- suc de fructe
- concentrat de suc de fructe
- glucoză
- solide de glucoză
- zahăr brun/auriu
- sirop auriu
- glucoză
- sirop de porumb cu multă fructoză
- miere
- zahăr invertit

- lactoză
- sirop de malt
- maltodextrină
- maltoză
- manitol
- melasă
- zahăr neprocesat
- sirop din rafinării
- sorbitol
- sirop de sorg
- zaharoză
- zahăr turbinado

### Treci la îndulcitorii sănătoși

Din păcate, unii îndulcitori cunoscuți ca fiind sănătoși nu sunt cu nimic mai buni decât zahărul alb.

Nectarul de agave, care odată arăta foarte promițător, s-a dovedit a fi bogat în fructoză cu 70% mai mult față de zahărul alb.

Siropul de arțar este de fapt zaharoză cu adaos de fitochimicale gustoase care îi oferă gustul unic.

Mierea este jumătate fructoză, jumătate glucoză (cum este și zahărul alb), dar are beneficiul de a conține urme de enzime, minerale, amino acizi și vitamine B, precum și proprietăți anti-inflamatorii, antibiotice, antivirale și antiseptice.

Sursa mea alternativă favorită de zahăr natural este ștevia.

### Ștevia - îndulcitor natural

Provine din frunzele unei plante medicinale (*Stevia rebaudiana*) și aroma sa provine de la o proteină dulce, dar fără calorii.

Este de 200 de ori mai dulce ca zahărul, dar nu crește nivelul de zahăr din sânge și nici nu creează un crampon cu insulina.

Citește cu atenție etichetele când cumperi ștevie pentru că, din păcate, unele conțin zahăr.

Trei brand-uri ce folosesc ștevie sănătosă sunt: SweetLeaf Stevia, Pure Via, și Stevia in the Raw.

Un alt îndulcitor natural mai puțin cunoscut, dar care merită luat în considerare este luo han guo sau fructul călugărilor (*Siraitia grosvenorii*).

Fructul călugărilor este un termen nou pentru noi majoritatea, dar acest pepene mic subtropical se cultivă în Asia de sute de ani.

Este de asemenea de 200 de ori mai dulce ca zahărul și poate fi găsit purtând numele

firmelor: Mokn Fruit in the The Raw și Purelo.

Mănâncă mâncare adevărată

Cea mai bună metodă de a evita zaharurile ascunse este să mănânci mâncare adevărată, neprocesată.

Asta înseamnă să rămâi strict la rândurile exterioare ale magazinelor alimentare și să eviți majoritatea lucrurilor care vin în cutie, pachet sau conservă - chiar dacă vin de la magazinul de mâncăruri sănătoase.

Depășirea unei dependențe de zahăr

Dacă te-ai simțit vreodată dependent de zahăr, este posibil să ai dreptate.

Dependența de zahăr nu este încă recunoscută ca fiind o dereglare, dar unele studii indică faptul că zahărul poate provoca o dependență la fel de mare ca heroina sau cocaine, ducând la Moartea Albă.

Cum este afectat creierul de consumul de zahăr: Concluzie

Zahărul alb este făcut din părți aproximativ egale de glucoză și fructoză.

Creierul folosește glucoza din sânge ca principal combustibil.

Fructoza găsită în mod natural în fructe și legume nu este o problemă, dar fructoza adăugată cramponează nivelurile de zahăr din sânge și crește inflamația care duce la pierdere de memorie, schimbări de dispoziție și poate contribui la dezvoltarea bolii Alzheimer.

Pentru a elimina zahărul procesat din dietă, citește cu atenție etichetele sau, mai bine, urmează o dietă bogată în alimente neprocesate - de genul care nu vin cu etichete.

Propria ta decizie de a consuma sau nu consuma zahăr, duce la longevitatea sau dimpotrivă, îmbătrânirea creierului tău. E ca și cum te pregătești acum pentru olimpiada unei minți sănătoase pentru vârsta de 65-80 ani.

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință  
Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.  
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor