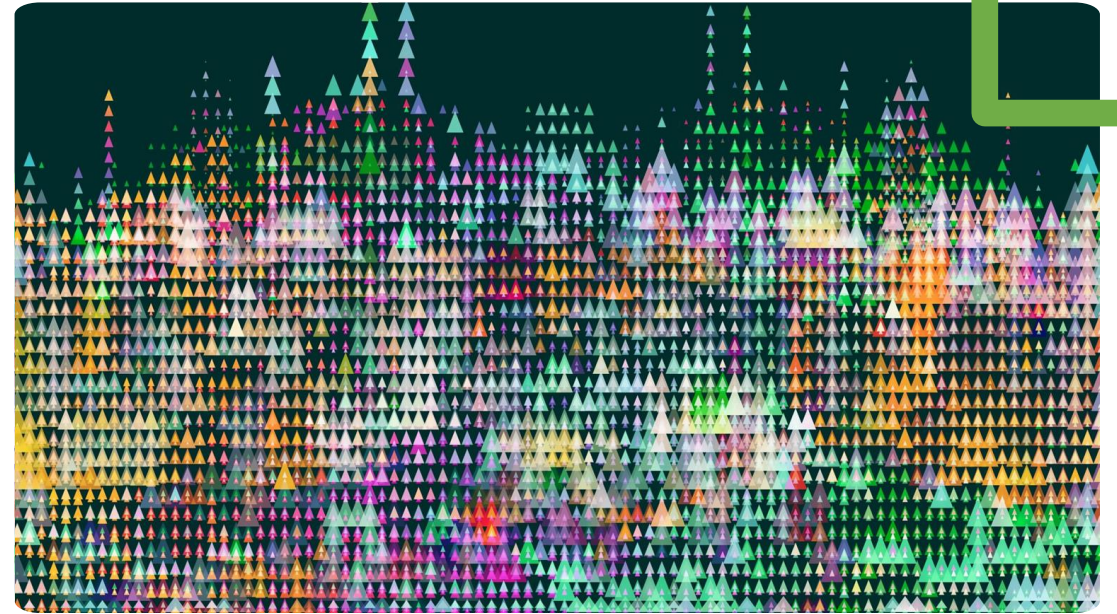


Prezentacja zadania z projektu
„Szkoła na medal”
ZSEM w Lubaniu po
przeprowadzeniu z uczniami
zajęć na temat:



Temat: Zdecyduj się
na odwyk
„NO SUGAR”



Cukier

- Cukry – nazywane również sacharydami – to związki zbudowane z atomów węgla, wodoru i tlenu.
- Cukry dzielimy na proste i złożone,
- proste- monosachardy, do których należy cukier spożywczy, stanowią łatwo dostępne i szybkie źródło energii.
- złożone - czyli te, których trawienie zajmuje nieco więcej czasu, są najbardziej pożądane w zdrowej diecie. Stanowią stopniowo uwalnianie źródło energii .

Cukier

Cukier - to produkt niezwykle rozpowszechniony w naszym otoczeniu. W zależności od dziedziny, jaką wybierzemy, tak inna definicja będzie dla niego właściwa.

W kontekście żywienia, którym się zajmujemy jest to przede wszystkim **źródło łatwo dostępnej energii**, wykorzystywanej do pracy całego organizmu człowieka.

Niepokojący i niebezpieczny dla naszego organizmu jest **nadmiar spożytej energii w postaci cukrów**. Jeśli nie zostanie on wykorzystany na bieżące potrzeby organizmu, zostanie zużyty na budowę tkanki tłuszczowej, która jest naszym rezerwuarem energii. A to prowadzi do poważnych chorób człowieka.

Czy cukier może uzależnić?

- Cukier stymuluje wydzielanie dopaminy i serotoniny, a te wpływają na nasze dobre samopoczucie i zadowolenie. To sprawia, że jedząc słodkie, czujemy się (teoretycznie) lepiej, a to wpływa mocno na uzależnienie.
- Z czasem nasz organizm potrzebuje coraz większych ilości cukru, żeby uzyskać stan zadowolenia, z tego względu na to, że receptory słabiej reagują na dopaminę.
- Słodkowie często są traktowane jako nagroda już od dzieciństwa. Trudno jest zmienić ten mechanizm i sami się nagradzamy w ten sposób.
- Zachcianki na słodkie bywają pierwszym sygnałem alarmowym, że z organizmem dzieje się coś nie tak.
- Powodami mogą być stres, brak regeneracji, zaburzenia hormonalne, insulinooporność, niskokaloryczna dieta, zbyt mało tłuszczu w diecie, rozregulowana gospodarka cukrowa, nadmierne spożycie kawy itp..

Cukier uzależnia!!!

Cukier jest wszędzie!! Okazuje się, że możemy go spotkać w bardzo wielu produktach, które codziennie spożywamy:

- w chlebie,
- w gotowych produktach,
- fast foodach,
- pakowanym mięsie (tak, tak! W tym wędzonym boczku jest mnóstwo cukru!),
- gazowanych napojach,
- przetworach mlecznych,
- płatkach śniadaniowych
- dodatkach typu ketchup, musztarda, majonez,
- kaszkach dla dzieci itp.

Słodziki to też cukier!

Zamienniki cukru (słodziki) również wpływają niekorzystnie na nasze zdrowie.

Są to sztucznie wytworzone, chemiczne substancje, z którymi nasze organizmy sobie po prostu nie radzą.

Są nawet gorsze niż sam cukier, ponieważ organizm, wyczuwając słodki smak ze słodzika, tworzy wyrzut insuliny w oczekiwaniu na dawkę glukozy.

Kiedy to nie następuje, zostajemy z wysokim poziomem insuliny we krwi, a stąd już prosta droga do insulinooporności i cukrzycy.

Producenci żywności często używają innych nazw na cukier, dlatego warto je znać:

- cukier brązowy, buraczany, cukier brzożowy (z soku/syropu brzożowego), cukier kokosowy, cukier inwertowany, cukier owocowy, cukier palmowy, cukier trzcinowy,
- dekstroza, dekstryny,
- fruktoza, glukoza,
- inulina, ksyloza, maltodekstryny, maltoza, melasa,
- miód, naturalny cukier,
- nektar/syrop z agawy,
- sacharoza, słód jęczmienny, sorgo,
- syrop, syrop brzożowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop jęczmienny, syrop klonowy, syrop kukurydziany, syrop ryżowy, syrop słodowy, syrop sorgowy, syrop trzcinowy,
- trzcina cukrowa.

Nadmiar cukru przyczynia się do:

- nadwagi i otyłości
- chorób układu krążenia,
- zaburzeń w gospodarce cukrowej (insulinooporność, cukrzyca typu 2),
- podwyższenia poziomu trójglicerydów, co wpływa na rozwój innych chorób,
- znacznego obniżenia odporności i podatności na infekcje,
- niedożywienia – ponieważ cukier to puste kalorie, które dostarczają na krótko energii, jednak nie odżywiają organizmu w witaminy i niezbędne mikroelementy,
- rozwoju nowotworów – nie bez przyczyny mówi się, że rak żywi się cukrem,
- uzależnienia.

Szkodliwe efekty spożywania cukru:

- Zakłóca działanie mózgu, pośrednio prowadząc do złego samopoczucia, depresji,
- Zakłóca działanie trzustki, co pośrednio wywołuje niepokój, bezsenność, nerwowość, agresję i zmiany nastroju,
- Atakuje komórki nerwowe, w wyniku czego stajesz się uzależniona/-ny (na nasz mózg działa podobnie jak kokaina czy heroina),
- Odstawienie cukru powoduje głód narkotyczny,
- Obniża potencjał intelektualny,
- Powoduje chroniczne zmęczenie, apatię,
- Rodzi niezrównoważenie emocjonalne, agresję i zmiany zachowania,
- Ma silny związek z chorobami psychicznymi.

Jak zacząć stosować dietę "NO SUGAR"?

- Zmniejsz ilość węglowodanów – zrezygnuj na jakiś czas z produktów zbożowych i mącznych, włącz duże ilości warzyw do diety.
- Czytaj etykiety na produktach i unikaj wszelkich produktów zawierających cukier i sztuczne słodziki.
- Jedz tłuszcze, mięsa, ryby! Kawałek mięsa z warzywami sprawi, że będziesz syty na dłużej i nie będziesz mieć ochoty na słodki deser.
- Jedz sałatki warzywne z dodatkiem oliwy z oliwek.
- Możesz prowadzić dzienniczek, w którym zapiszesz, co zjadłeś w ciągu dnia. Dzięki niemu będziesz mieć pełną kontrolę nad tym co jesz, a także poznasz reakcje Twojego organizmu na jedzenie. Po prostu lepiej poznasz siebie.
- Postaraj się urozmaicić swój jadłospis. Możesz poeksperymentować z nową kaszą, makaronem warzywnym, albo własnoręcznie przygotuj sos do warzyw.

Produkty spożywcze, które pozwolą kontrolować uczucie głodu i wyeliminują cukier z diety:

- Błonnik spożywczy, rozpuszczalny w wodzie np. zawarty w nasionach „chia” powstrzymuje nas przed podjadaniem słodkich produktów,
- Jogurty - w tym jogurt typu greckiego, bogaty w bakterie z grupy „lactobacillus”, im więcej tych bakterii w naszym przewodzie pokarmowym, tym lepsza jest regulacja hormonu głodu - greliny,
- Kiszonki, które posiadają również duże ilości bakterii regulujących,
- Jajka - jako źródło wartościowego białka oraz wpływające pozytywnie na hormon sytości,
- Warzywa - bogate w błonnik, witaminy i minerały pomagające regulować apetyt.

Pozytywne skutki diety „NO SUGAR”

- Zaczynasz odczuwać prawdziwy smak jedzenia! – to jest naprawdę niesamowite przeżycie i warto tego doświadczyć.
- Okazuje się, że marchewka czy jabłko potrafią być bardzo słodkie.
- W bonusie dostaniesz utratę zbędnych kilogramów,
- Lepszą, zdrowszą skórę, cerę, włosy i paznokcie,
- Mniej problemów żołądkowych,
- Większą chęć do działania i ogólną radość i optymistyczny nastrój,



Podsumowanie

Kiedy oprzesz swoją dietę na nieprzetworzonych produktach: błonniku, jogurtach, warzywach, kiszonkach, owocach, mięsie, rybach, dobrych tłuszczach, wtedy żadne uzależnienie od cukru Ci niestraszne!



Życie bez cukru jest naprawdę fajne!!!