

# Méz és cukor

## Egészség és cukor

Tudta Ön, hogy a finomított fehér cukor egyes becslések szerint **több kárt okozott már az emberiségnek, mint a dohányzás**? Enyhén szólva nem hat túlságosan jól az emberi szervezetre.

## Mi is a probléma a cukorral?

A szervezetünknek szüksége van bizonyos mennyiségű cukorra az életfunkciók ellátásához. Nem mindegy azonban, ezt miből és milyen mennyiségben vesszük be a szervezetünkbe.

Mivel a feldolgozatlan, nyers zöldségekben, gyümölcsökben, valamint a gabonafélékben és a tejtermékekben is van valamennyi cukor, a szervezetünk számára szükséges mennyiséget kinyerhetjük egyszerűen a külön **édesítés nélkül fogyasztott** gyümölcsökből, gabonapelyhekből stb.

## Iparosított termék!

A manapság azonban nagy mennyiségben használt **fehér cukor** iparosított termeléssel előállított édesítőszer, 99,9% **üres kalória**, csak szénhidrát és víz. A soklépcsős finomítás során szinte teljes egészében elveszti ásványi anyag –és vitamintartalmát.

A fehér cukor vagy más néven a finomított cukor 99,9%-ban egy szaharóz nevű egyszerű szénhidrátból álló anyag. A finomított cukrot – ismertebb nevén kristálycukrot a cukorrépából nyerik. Ez közismert, de **mi történik** addig, amíg asztalunkra kerül a végtermék?

A répaszeleteket először **kilúgozzák**, majd az így kapott levet **mésszel tisztítják**. A szűrést követi a **savas fehérítés**, majd a bepárlás, és a cukor kristályosodásáig a vákuumban történő főzés. Ezt követi a finomítás, majd **újabb fehérítés** következik, melyhez ismét a kénsavat hívják „segítségül”.

Újabb lépés a szűrés, majd a kristályosító bepárlás, melynek végeredménye a késztermék.

Míg maga a nyers cukorrépa körülbelül 20 százalék cukrot, a kristálycukor 95 százalékot tartalmaz. Ez a természetben előforduló minden növény cukortartalmának a többszöröse, míg **természetes anyag egyáltalán nem marad benne**.

A fehér cukor tehát **üres kalória**, hirtelen emeli a vércukorszintet, és a lebontásához vitaminokat is fel kell használni.

Szakemberek szerint egy felnőttnek napi legfeljebb 5 gramm iparilag előállított cukrot volna szabad fogyasztania, napi 100 gramm bevitelével pedig mintegy 40 százalékkal **csökken a szervezet védekezőképessége**. Az állandó, folyamatos túlzott cukorbevitel nemcsak a **koncentrálóképeséget csökkenti**, de **függőséget is okozhat**.

A cukor tápanyagot nem tartalmaz, ugyanakkor hirtelen vércukor- és inzulinszint emelésével nassolásra készlet, **elhízást okoz**, a lebontásához további vitaminokra van szükség.

Károsítja az **idegsejteket**, megnagyobbítja a **májat**. A test B-vitamin tartalékait kiüríti. Megváltoztatja a normál **bélfloórát**, fokozza a daganatképződés esélyét. A **bélrendszerben** a cukor a gombás megbetegedések melegágya, terheli a **hasnyálmirigyet** is. **Székrekedést** okoz.

Fokozza a gyomor savképzését, következménye: **gyomorsav túltengés**, reflux, gyomor és nyombél fekély. Elsavasít. Elvonja a csontokból a kalciumot, **csontritkulást** okoz. Megköti és visszatartja a **koleszterint**. **Fogainknak** sem tesz jót. Túlterhelést jelent a szervezetünknek, izgatja az emésztőrendszert, nehezíti élő gépezetünk, agyunk munkáját.

Mértéktelen fogyasztása emésztési zavarokat, ételallergiákat, candida-fertőzést, endokrin betegségeket, alacsony vagy magas vércukorszintet, ízületi gyulladásokat, rákot és sok más degeneratív kórt okoz.

## **Rejtett cukor az élelmiszerekben**

A problémát tetézik a feldolgozott élelmiszerek, a készételek, az üveges szósok, üdítók, stb., amelyek szinte kivétel nélkül tartalmaznak hozzáadott fehér cukrot, rejtett cukrot vagy mesterséges édesítőszert. Ezen egyszerű cukorfajták emésztése rövid ideig tart, a szervezet számára már nem hasznosítható felesleg rögtön a véráramba kerülve elkezd az egyensúly megbontását.

## **A cukor valóban függőséget okoz**

Sajnos igaz, hogy a cukor rövid ideig tartó, de rendszeres fogyasztás után is nagyon nehezen leküzdhető sóvárgást kelt s így cukorfüggőséget alakít ki, mely további betegségekhez vezet. Ezért is fontos, hogy lépésről-lépésre változtassunk szokásainkon, így kevésbé terheljük meg a szervezetünket.

Napról napra érezni fogjuk a cukordiéta hatását: tisztább, fénylőbb, rugalmasabb bőr, könnyedebb emésztés, emelkedő teljesítmény és energiaszint, javuló közérzet, csökkenő súly, helyreállt ízérzékelés. Egy idő után visszatalálunk az ételek valódi ízéhez: kevésbé fogjuk kívánni a finomított, cukrozott, mesterséges táplálékokat és sokkal inkább az egészséges, nyers, valódi táplálékokat.

## **Mi az, amit inkább NE használjunk cukor helyett?**

Sajnos a barnacukor nagyjából átverés: a barnacukor valójában a cukor kevésbé finomított változata, sőt, kis hazánkban gyakran egyszerű fehércukrot kapunk utólag nádmelasszal színezve. A nádcukor a legkevésbé finomított változat, így relatíve ez tartalmazza a legtöbb ásványi anyagot és nagyobb mennyiségű B-vitamint.

A szacharóz répacukor vagy nádcukor, a fruktóz gyümölcscukor, a glükóz szőlőcukor, a dextrin nevű adalékanyag pedig egyfajta kukoricakeményítőből előállított cukor, hajszálnyival jobbak csak, mint az egyszerű fehér cukor.

A mesterséges adalékanyagok (aszpartám, aceszulfám-K, szacharin, neotame, szukralóz, ciklamátok) sokkal több károsodást, például rákot okozhatnak, mint a cukor (Dr. Robert O. Young). Persze vannak más lobbivélemények is.

Vigyázzunk a light termékekkel is, hiszen ezek is többnyire édesítőszerrel tartalmaznak, és a 'light' megnevezés gyakran nem a csökkentett cukor-, hanem a csökkentett zsírtartalomra utal.

## **Miért méz?**

Nem hízlal! Oka kézenfekvő: egyszerű **cukrai** könnyen, közvetlenül a bélből szívódnak fel és **nem alakulnak át zsírrá!** A gyümölcscukor a májban glikogénként raktározódik el, a szőlőcukor pedig az izmokban elég ezért a sportolók is szívesen esznek mézet, szőlőcukrot. Ráadásul a méz aktívabb életvitelre, mozgásra serkent, ami szintén az elhízás ellen hat.

Nem (csak) édesítőszer! A szőlő- és gyümölcscukron kívül számtalan, az emberi szervezetre jótékonyan ható alkotórész (szerves savak, vitaminok, aminosavak, fehérjék, flavonoidok, aromatikusan anyagok, bioaktív anyagok, ásványi anyagok, enzimek, illóolajok) van benne. A mézet az ókori görögök "égi harmat"-nak, nevezték. De hívták istenek eledelének, a természet ajándékának is.

## Méz és cukorbetegség

A méz segít megőrizni az inzulinérzékenységet!

Az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériumának kutató fiziológusa, David Baer egy nemzetközi tanácskozáson jelentette be a napokban, hogy a méz egyedülállóan hasznos tulajdonságai: a sebgyógyítás, a pihentető alvás, a köhögés csillapítása, a memória, a gondolkodás javítása mellett még a **vércukorszint** ellenőrzés alatt tartásában is képes segíteni.

A méz ugyanis képes arra, hogy fenntartsa a jó inzulinérzékenységet. Az inzulinérzékenység csökkenése az első jele annak, hogy a cukoranyagcsere felborult. és az inzulinérzékenység csökkenése miatt nem csak cukorbetegség, de lehízás, szív és érrendszeri betegségek, szrók (agyvérzés) és magas vérnyomás fenyegeti az arra hajlamos embereket.

„Kísérleti bizonyítékok támasztják alá, hogy a méz fogyasztása – szemben más édesítőanyagokkal – javíthatja a vérsukor-szint ellenőrzés alatt tartását és az inzulinérzékenységet” – jelentette ki előadásában David Baer.

### Kristályos méz

A kikristályosodott (cukros) méz nem a méhészek ármánykodásának (cukrot kevernek hozzá) a műve! Ez egy természetes folyamat, ami a méz szőlőcukor tartalmától függően előbb-utóbb bekövetkezik.

Vannak gyorsabban és lassabban kristályosodó mézfajták, de ez a folyamat a mézek beltartalmi értékét nem csökkenti. Ez csak egy fizikai folyamat, amikor is a méz kémiai tulajdonságai nem változnak meg. Leggyorsabban 15 fokon kristályosodik a méz, alatta és fölötte kevésbé.

A tájékoztatót összeállította: **mezbarlang.hu**

#### Nyilatkozat:

Minden állítást, amelyet a cukor és a mézek hatásairól olvashatnak, tudományos, laboratóriumi vagy klinikai kutatások illetve népi tapasztalatok támasztanak alá. Ezen kigyűjtés közel sem teljes, de a legalapvetőbb információkat tartalmazza. Ugyanakkor nem kívánunk felülbírálni egyetlen orvosi véleményt, utasítást sem. Az információk nem használhatók diagnózisként, illetve egészségügyi problémák, betegségek kezeléseként, valamint a mézek nem helyettesítenek egyetlen gyógyszert sem. A mézről, mint táplálék-kiegészítőről adott tájékoztatást nem bírálták el hazai, illetve nemzetközi hatóságok, és nem tekinthetők gyógyszernek egyetlen betegség kezelésére vagy megelőzésére sem.

