



### [WNZO 025: Dlaczego cukier szkodzi i jak go unikać – na co narażasz się jedząc cukier biały i jak możesz go wyeliminować ze swojej diety](#)

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/025](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/025)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*, odcinek dwudziesty piąty – dzisiaj opowiem Ci o tym dlaczego cukier szkodzi i jak radzić sobie z jego unikaniem. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witam Cię w dwudziestym piątym odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Na samym początku przypomnę, że ten jak i kilka poprzednich [podcastów](#) jest dostępny w formie transkryptu. Możesz bezpłatnie pobrać go pod adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/025](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/025) pisane bez polskich liter i bez spacji. Osobiście wolę pozyskiwać nowe materiały właśnie w formie [podcastów](#), dlatego, że nie męczę wtedy moich oczu czytaniem i mogę to robić podczas innych czynności: jazda samochodem, porządki domowe itd. Jednak odkryłem, że transkrypty są bardzo przydatne, gdy chcę wrócić do jakiegoś fragmentu już przesłuchanego podcastu. Wtedy ściągam taki [podcast](#) i w ciągu kilku sekund znajduję interesującą mnie informację. Trudu przepisywania [podcastów](#) podjęła się jedna z moich słuchaczek, odpowiedziała na mój apel zamieszczony w jednym z poprzednich nagrań. Droga słuchaczko, bardzo Ci za to dziękuję. Podziękowania należą Ci się również za dużą ilość inspiracji, które mi przysłałaś, inspiracji dotyczących kolejnych tematów na podcasty. Właśnie ten odcinek, powstał dzięki Tobie, Ty podsunęłaś mi pomysł na jego nagranie - także dziękuję Ci raz jeszcze. Od razu może apel do moich pozostałych słuchaczek i słuchaczy, jeżeli masz w głowie jakiś temat o którym działałbyś, chciałbyś usłyszeć to napisz mi to w formie komentarza lub maila. Chętnie się o tym dowiem i być może nagram właśnie taki materiał.

Teraz przechodzimy do sedna nagrania, jak to faktycznie jest z tym cukrem? Czy on szkodzi? Jak bardzo szkodzi? I komu szkodzi? Na wstępie zaznaczę, że moje przemyślenia dotyczące cukru w

dużej mierze bazują na moim doświadczeniu i doświadczeniu mojej najbliższej rodziny związanym z jego ograniczaniem czy też eliminowaniem z diety. Nie uwzględniają one osób z konkretnym nietolerancjami czy też chorobami przewlekłymi, które mogą zmienić sposób w jaki cukier działa na Twój organizm. Każdy z nas jest inny i musisz o tym pamiętać wprowadzając zmiany w swoim sposobie odżywiania, wprowadzając zmiany w swoim życiu.

Negatywny wpływ cukru, cukru białego, oczyszczonego, bo on jest dzisiaj tematem nagrania można rozważać w pięciu aspektach: 1. Powoduje otyłość, 2. Fizycznie uzależnia, 3. Zakwasza organizm, 4. Zmniejsza odporność organizmu na choroby, 5. Powoduje choroby przewlekłe, cywilizacyjne. Większość z tych cech, lub działań cukru jest ze sobą mocno powiązana, no bo przecież powoduje je jeden i ten sam składnik diety, rozróżniłem je jednak celowo, aby ustrukturyzować to co będę mówił i móc po kolei w punktach je porozwijać.

Zanim przejdę do omawiania negatywnego wpływu cukru na organizm, zastanówmy się skąd u ludzi taki pęd, taka ochota na jedzenie cukru? Otóż już na etapie płodowym, przed narodzinami mały człowieczek, mały dziubus odczuwa smaki. Połyka wody owocowe i wyczuwa różne smaki. Smak słodki jest odbierany przez płód człowieka jako smak bezpieczeństwa, smak, który kojarzy się z czymś dobrym, smacznym. Popatrzmy, większość owoców jest słodka, a owoce to w większości samo zdrowie. Z kolei smak gorzki i smak kwaśny jest podświadomie rejestrowany, odbierany przez człowieka jako smak zagrożenia. Większość naturalnie występujących trucizn ma właśnie smak gorzki lub kwaśny. W ten sposób natura przygotowuje małego człowieka do radzenia sobie na świecie, do intuicyjnego rozróżniania tego co dobre od tego co złe. Idąc dalej, dziecko po narodzinach pije mleko mamy, w tym mleku znajduje się *laktoza*, czyli cukier. Więc mechanizm kojarzenia słodkiego z dobrym, bo czas karmienia dziecko kojarzy z bezpieczeństwem, spokojem, bliskością mamy, ten mechanizm jeszcze się wzmacnia.

W tym momencie należy powiedzieć, że cały czas mówię o cukrze naturalnym, tak jak to sobie natura zaplanowała. Mówię o owocach, czyli naturalnie znajdującej się tam *fruktozie*, oraz mówię o mleku i naturalnie znajdującej się tam *laktozie*. Te cukry stworzyła natura, te cukry są naturalnym pokarmem człowieka i one są dobre, nie szkodzą. Problem pojawił się wtedy, gdy człowiek postanowił udoskonalić naturę, postanowił naturalne cukry, wyekstrahować i stworzyć ich sztucznego i szkodliwego kuzyna, cukier biały. A czymże jest cukier biały? Jest obcą naturze, nie występującą naturalnie w takiej formie substancją, stworzoną w sposób chemiczny. Substancją pozbawioną całej otoczki innych cennych minerałów i witamin, które w naturze występują na przykład w buraku cukrowym lub trzcinie cukrowej. I o takim cukrze, cukrze białym będę dzisiaj

mówi. Z tego co wcześniej mówiłem o smakach odczuwanych przez płód człowieka wyływa jeszcze jeden ważny wniosek. Ponieważ ludzie, ponieważ dzieci intuicyjnie wybierają smak słodki, bo kojarzy im się z bezpieczeństwem, kojarzy im się z czymś dobrym, nie są one w stanie same zdrowo się odżywiać. Dlaczego? Bo zawsze, jeżeli będą mieli tylko możliwość będą wybierały smak słodki. O ile w zamierzonych czasach miały do dyspozycji owoce, miód i inne naturalne słodkości to nie był problem. Jednak obecnie, gdzie sztucznie barwione, sztucznie słodzone, sztucznie aromatyzowane słodycze są na wyciągnięcie ręki to jest dramat. Dlatego tak ważne jest, aby nasze maluchy już od najmłodszych lat, już od narodzin uczyć właściwych nawyków żywieniowych, uczyć ich unikania cukru.

I jeszcze jedna uwaga, ktoś może powiedzieć, że przecież on woli kwaśnie i gorzkie, że wcale nie lubi słodkiego. To świetnie, chciałbym być takim szczęściarzem ☺ Jak to więc możliwe, że zaprzestajemy postrzegać smak gorzki lub kwaśny jako smak zagrożenia? To jest efekt naszej edukacji, nabywania odruchów warunkowych. Dorastamy, próbujemy innych smaków, widzimy, że nam nie szkodzą i zaczynamy je akceptować i lubić. Jednak smak słodki na zawsze pozostanie, gdzieś głęboko w głowie jako ten smak czegoś dobrego, jako smak bliskości mamy, jako smak bezpieczeństwa.

Teraz już przechodzę do omawiania tego jak działa na nas cukier biały, ten stworzony chemicznie:

Punkt pierwszy: Powoduje tycie. Dlaczego tyjemy? Zakładając, że jesteś zdrową osobą, nie mającą żadnych nietolerancji i innych chorób tyjesz dlatego, że spożywasz więcej kalorii niż ich zużywasz. Tu działa prosta zasada zachowania energii, albo w tym przypadku nośnika energii jakim są kalorie. Jeżeli zjadasz więcej niż spalasz to nadwyżkę kalorii organizm odkłada na później, na trudniejsze czasy. To też jest spuścizna po dawnych czasach. Człowiek pierwotny nie zawsze jadał do syta, zdarzały się okresy głodu. Więc ewolucja wytworzyła mechanizm odkładania nadwyżek na gorsze czasy, na czasy głodu. Odkładania w postaci tłuszczu, oczywiście. Problem w tym, że obecnie nie ma czasu głodu, codziennie najadamy się do syta, codziennie zdarza się nam zjadać za dużo. W efekcie organizm nie ma kiedy spalać nadwyżek, nie ma kiedy spalać tłuszczu. No dobrze, ale ta zasada dotyczy każdego pożywienia, czemu akurat przytrzymałem się do cukru białego? Chodzi o tak zwany *indeks glikemiczny* spożywanego pokarmu, czyli o szybkość z jaką podnosi się poziom glukozy we krwi po spożyciu danego pokarmu. Jeżeli jadamy produkty naturalne, pełnowartościowe to poziom *glukozy* podnosi się powoli, ponieważ te pokarmy są trudniej strawialne i wolniej uwalniają energię, wolniej uwalniają *glukozę*. Natomiast po zjedzeniu cukru białego, który jest pokarmem przetworzonym i bardzo łatwo strawialnym poziom tego cukru, poziom *glukozy* we krwi

podnosi się błyskawicznie. Wtedy z pomocą przychodzi trzustka uwalniając *insulinę*. Robi to w obronie naszego życia, bo zbyt wysoki poziom *glukozy* we krwi jest niebezpieczny dla życia. Wtedy komórki wchłaniają *glukozę* i co mają z nią zrobić? Jeżeli akurat biegniemy, płyniemy albo wykonujemy inną fizyczną aktywność to *glukoza* zostanie spalona, zamieniona na pracę mięśni, zamieniona na ruch. Jednak jeżeli akurat siedzimy przed komputerem – tak jak ja teraz, albo telewizorem, albo czytamy książkę, to niestety jej nie spalimy i organizm zostawi to na później.

Nadwyżka energii, nadwyżka pokarmu zostanie zamieniona na tłuszcz. Co więcej, szybki wzrost cukru kończy się szybkim jego spadkiem, bo trzustka musi wydzielić dużo *insuliny*, wtedy jego poziom może spaść nawet poniżej minimalnego poziomu co objawia się napadami głodu. Czyli zjemy coś słodkiego, szybko czujemy się zaspokojeni, ale za jakiś czas, zupełnie niedługo ponownie dopada nas wilczy głód, wilcza ochota na coś słodkiego. Takie zamknięte koło. Więc w kontekście bycia sprawcą otyłości problem z cukrem białym jest taki, że jest on bardzo łatwo przyswajalny. To powoduje, że po jego zjedzeniu cała energia jest uwalniana niemalże od razu. Przekłada się to na dwa problemy: Pierwszy: tej energii nie możemy spożytkować, więc zamienia się w tłuszcz, drugi problem, że szybko ponownie jesteśmy głodni i mamy ochotę sięgnąć po kolejne jedzenie.

Drugi problem związany z cukrem to fizyczne uzależnienie, tak cukier biały fizycznie uzależnia. Stopień w jaki uzależnia cukier jest porównywalny z tym jak działają na człowieka *kokaina* czy *morfina*. Dobra wiadomość jest taka, że o ile w przypadku *morfiny* to są zmiany nieodwracalne, innymi słowy nie można się od niej uniezależnić, o tyle zmiany jakie powoduje cukier, sposób w jaki uzależnia są odwracalne. Robiono badania na myszach, podawano im cukier biały i z użyciem specjalistycznego sprzętu, *autoradiograf* to się nazywa obserwowano ich mózgi. Okazało się, że spożywanie cukru białego przez myszy powodowało fizyczne zmiany w ich mózgach. No ale to wcale może nie działa na ludziach! Przecież to były myszy! Nie działa? A ile razy zdarzało Ci się z ekscytacją wieczorem szukać czegoś słodkiego w szafkach? Ile razy pociekła Ci ślinka do batonika, gdy stałaś w kolejce w markecie? I pomimo wcześniejszych postanowień jednak skusiłaś się na kupienie? No właśnie... To są niestety zachowania charakterystyczne dla uzależnień, podobnie zachowują się np. narkomani i alkoholicy.

No ale do rzeczy, o jakie zmiany w mózgu chodzi? Tu wrócimy do budowy naszego mózgu, otóż nasz mózg składa się między innymi z ośrodka odpowiedzialnego za odczuwanie przyjemności. Układ ten jest aktywowany przy zaspokajaniu wszelakich popędów, np. popęd seksualny, jedzenie lub wykonywaniu innych czynności uznawanych za przyjemne. Uwalniana jest wtedy *dopamina*, która działając na nasz *układ nagrody* powoduje, że czujemy się dobrze, czujemy się świetnie!

Jedzenie cukru a co się z tym wiąże uzależnienie od cukru powoduje zwiększenie w naszym *układzie nagrody* ilości receptorów wrażliwych na *dopaminę*, oraz zwiększenie ich wrażliwości jako takiej. Są to fizyczne zmiany obserwowane za pomocą *autoradiografu*. Na skutek tych zmian, spożywanie cukru białego wiąże się z odczuwaniem jeszcze większej przyjemności. Dodatkowo mózg uczy się, rozpoznaje, że cukier biały powoduje tak ponadprzeciętne wzbudzenie *układu nagrody* i w przyszłości sam domaga się dostarczenia kolejnych porcji cukru. Zmiany o których mówię nie zachodzą od razu, nie zachodzą po jednorazowym lub sporadycznym spożyciu cukru, jednak, gdy cukier jemy codziennie to mamy efekt o którym mówiłem. Mamy wtedy fizyczne zmiany w mózgu powodujące, że nasz mózg sam dopomina się regularnych porcji cukru. Na szczęście, tak jak wcześniej już mówiłem, zmiany te są odwracalne, po odstawieniu cukru, po zrobieniu sobie cukrowego detoksu te fizyczne zmiany znikają. O tym jak to zrobić będę mówił później.

Punkt trzeci, cukier zakwasza organizm. O co chodzi z tym zakwaszeniem? Tutaj powiem tak w skrócie, jeżeli ktoś jest zainteresowany tym tematem to kompleksowo temat zakwaszenia, a właściwie życia alkalicznego jest opowiedziany w [23 odcinku podcastu](#), linka do niego umieszczę w moich notatkach. Wszystko co zjemy nasz organizm trawi, lub przynajmniej próbuje to strawić. Trawienie to skomplikowany proces biochemiczny w ramach którego to co zjemy jest rozkładane na czynniki pierwsze, tak, aby można to było przyswoić. O zakwaszeniu mówimy wtedy, gdy trawienie tego co jemy zaburza naszą *równowagę kwasowo zasadową*, gdy w procesie trawienia zużywamy *pierwiastki alkalizujące* takie jak *wapń, potas, fosfor, magnez*. A dlaczego je zużywamy? Bo trzymając się cukru białego, produkty będące efektem trawienia cukru białego są zakwaszające. Dlatego organizm, aby utrzymać *równowagę kwasowo zasadową* zużywa *pierwiastki alkalizujące*. Dzięki ich zużyciu jest w stanie zachować właściwe *pH* krwi, co jest niezmiernie ważne.

No dobrze i co z tego, skoro organizm świetnie sobie z tym radzi, sam dba o to, aby krew nie była kwaśna? Chodzi o to, że każdorazowe trawienie cukru białego zużywa kolejną porcję *pierwiastków alkalizujących*, niczego jednocześnie nie dostarczając. Wracając do przykładu naturalnych słodkich produktów – owoce. Też zawierają cukier, jednak razem z cukrem (*fruktozą*) zawierają również szereg innych substancji odżywczych min. *pierwiastki alkalizujące*, dlatego to co stworzyła natura zwykle nie jest dla nas szkodliwe. A teraz zjadając i trawiąc sztucznie wyprodukowany cukier zużywany z magazynu rezerw naszego organizmu inne cenne pierwiastki, te *alkalizujące*. Jak skończą się rezerwy w magazynach, organizm pierwiastki pobiera z naszych komórek. To powoduje *narastające zakwaszenie organizmu*. W zakwaszonym środowisku znacznie szybciej rozwijają się wirusy i inne choroby. Efektem zakwaszenia są *toksyny*, które najpierw gromadzone są pod skórą a

później w innych partiach organizmu. W końcu *toksyny* zamieniają się w różnego rodzaju narośla, guzy a nawet mogą prowadzić do powstawania nowotworów. Generalnie bardzo, bardzo niedobra sprawa i zdecydowanie należy zadbać o to, aby nasz organizm nie był zakwaszony. A cukier biały jest jednym z najbardziej zakwaszających produktów spożywczych.

Punkt czwarty – zmniejsza odporność organizmu. Ten punkt bardzo mocno wiąże się z poprzednim, zakwaszony organizm jest idealnym miejscem do rozwijania się wirusów i innych chorób. Cukier biały osłabia, a wręcz czasowo wyłącza działanie naszego układu odpornościowego, naszej naturalnej ochrony przed wirusami i innymi patogenami chorobowymi. Sam tego doświadczałem. Kilka lat temu, gdy jeszcze nie przywiązywałem takiej uwagi do eliminowania cukru, kilka razy w roku przechodziłem infekcję górnych dróg oddechowych. Będąc świadomym złego wpływu antybiotyków, wpływu na układ odpornościowy za każdym razem odmawiałem ich przyjmowania, pomimo sugestii lekarza. Kończyło się to na jakiś specyfikach łagodzących przebieg infekcji. Ubiegłej zimy nie miałem ani jednej infekcji, to jest dla mnie ogromny sukces. Ani razu nie byłem chory, pomimo tego, że pod koniec zimy celowo się wystawiałem. Chodziłem bez szalika, czasem bez czapki, zauważyłem różnicę w mojej odporności i trochę jakby badałem granicę, chciałem sprawdzić na ile mogę sobie pozwolić. Nie zachorowałem. Podobnie jest z naszym synem, zwykle w okresie wczesnojesiennym łapał infekcję gardła, kaszel, który po kilku dniach spędzonych w domu przechodził. W tym roku, nie opuścił w szkole ani jednego dnia. Tak więc w mojej rodzinie się to sprawdziło, eliminacja cukru białego w zauważalny sposób zmniejszyła ilość drobnych chorób, które nas nękały.

Punkt piąty – jest przyczyna poważnych chorób przewlekłych. Ja spotkałem się z dwiema: *insulinooporność* i *glukozotoksyczność*. *Insulinooporność*, wcześniej opowiadałem o sposobie w jaki organizm przyswaja *glukozę*. Cukier jest rozkładany na *glukozę*, która trafia do krwi. Rozkład cukru białego na *glukozę* jest bardzo szybki, więc poziom *glukozy* we krwi szybko wzrasta. Odpowiedzią na wysoki poziom *glukozy* jest uwodnienie przez trzustkę *insuliny*, która umożliwia wchłonięcie *glukozy* przez komórki. Ponieważ poziom *glukozy* rośnie szybko to tak samo szybko musi rosnać poziom *insuliny*. Prowadzić to może to tzw. *insulinoopornoci*, czyli sytuacji w której *glukoza* nie może być wchłonięta przez komórki, ponieważ stają się one niewrażliwe na *insulinę*. Niewrażliwe dlatego, że jej poziom, regularnie jest wysoki, nienaturalnie wysoki. Druga choroba, drugie schorzenie to *glukozotoksyczność*, jest spowodowana również zbyt wysokim poziomem *insuliny*, poziomem utrzymującym się przez dłuższy czas. Otóż *insulina* jest również aktywatorem pewnych enzymów, które zamieniają kwasy *omeg6* na *kw酸 arachidonowy*. *Kwas arachidonowy* jest nam bardzo potrzebny, jednak w sytuacji, gdy jednocześnie mamy za mało kwasu *omeg3*,

powoduje bardzo niebezpieczne procesy prozapalne. Prowadzić to może do ukrytych, przewlekłych stanów zapalnych, które są jak tłący się ogień, niby małe i niepozorne jednak w dłuższej perspektywie bardzo niebezpieczne. Niebezpieczne w taki sposób, że powodują powstawanie przewlekłych chorób cywilizacyjnych.

Tak więc cukier biały to nie tylko tycie. Oprócz powodowania otyłości, cukier biały fizycznie uzależnia, zakwasza organizm, zmniejsza odporność organizmu na choroby i jest przyczyną poważnych chorób cywilizacyjnych. Aha, zapomniałem jeszcze o próchnicy, jedzenie słodczy, regularne dostarczanie cukru jest idealną pożywką dla bakterii próchnicy, ale to już chyba wie każdy ☺

To tyle jeśli chodzi o to dlaczego cukier jest nie dobry, dlaczego nie powinniśmy go spożywać. Łatwo powiedzieć nie spożywać, ale jak to zrobić? O tym będzie ta druga część tego nagrania.

Możesz sobie pomyśleć, no dobrze, to przestanę słodzić herbatę, kawę i problem z głowy! Otóż nie, słodka herbata i kawa to czubek góry lodowej. W ubiegłym tygodniu przygotowując się do tego podcastu przeglądałem etykiety typowych produktów spożywczych, to co w pudełku, to co w słoiku, puszcze, w większości produkty przetworzone. Naprawdę trudno jest znaleźć produkt niezawierający cukru. Słodocze, napoje i jogurty to jakby jasne. Ale cukier znajdziesz również w wędlinach, majonezie, ketchupie, sosach, zupkach w proszku, gotowych sałatkach, marynatach i wielu, wielu innych produktach, które ze smakiem słodkim wcale się nie kojarzą. Co gorsza znajduje się nawet w lekarstwach i to co już zupełnie mnie o wręcz oburza nawet w daniach dla niemowląt! W dziedzinie karmienia dzieci to ekspertem jest Tatiana, moja żona. Mniej więcej pół roku temu, gdy nasze najmłodsze dziecko było w wieku w którym należy wprowadzać dodatkowe pokarmy, oprócz mleka mamy, Tatiana przejrzała chyba wszystkie dostępne gotowe kaszki i zupki niemowląt. W zdecydowanej większości z nich był cukier, ten czysty, biały, chemicznie uzyskiwany cukier! Po co? Chyba po to, aby wyhodować sobie rzesze przyszłych cukrowych narkomanów! Już kończąc tę małą dygresję powiem tylko, że wszystkie potrawy, zupki, kaszki, które zjada nasz maluszek są przygotowywane przez Tatianę od podstaw ze zdrowych w większości ekologicznych produktów. Mały ze smakiem zajada niedosładzane kaszki, zupki i rośnie jak na drożdżach. Oby tak dalej!

Wracając do naszej krucjaty przeciwko cukrowi białemu. Jak przestać jeść biały cukier? Jak przestać jeść potrawy go zawierające? Na początek jedna ważna rzecz, w dziedzinie zdrowego odżywiania, nie ma czegoś takiego jak ograniczam. Ograniczam cukier. Mówiąc ograniczam od razu zostawiam sobie furtkę, aby wyjść z honorem, gdy mi się nie uda. Aby nie czuć aż takich dużych wyrzutów sumienia, gdy jednak ciągle będę podjadał, będę podjadała ten cukier. Dlatego słowo ograniczam

należy zastąpić słowem eliminuję. Eliminuję cukier, eliminuję z mojej diety wszystkie produkty go zawierające, taki *cukrowy detoks*. U mnie dobrze się on sprawdził kilku lat temu, gdy zrzuciłem wagę, schudłem wtedy 20kg, jest o tym dedykowany [odcinek podcastu, numer drugi](#), umieszczę do niego linka w notatkach. W ramach tej diety przez pierwsze dwa tygodnie nie jadłem żadnych produktów zawierających cukier. Taki detoks powoduje odtrucie organizmu, coś jak na odwyku od cukru i umożliwia ustabilizowanie pracy *trzustki* w zakresie wydzielania *insuliny*. Z perspektywy czasu, patrząc na moją dietę *South Beach*, bo tak się nazywa dieta, której ja użyłem do zrzucenia wagi, teraz zrobiłbym to inaczej. Przy diecie *South Beach* trzeba uważać z białkiem zwierzęcym, łatwo jest z nim przesadzić co jest niezdrowe, co zakwasza organizm.

Gdybym teraz robił *detoks cukrowy* to skorzystałbym z *diety owocowo-warzywnej* promowanej w Polsce przez dr Ewę Dąbrowską. Więcej o tej diecie można usłyszeć [w 22 odcinku podcastu](#) – też dam linka w notatkach. Dieta ta, przeprowadzona przez dwa tygodnie oprócz odwyku cukrowego dodatkowo wspaniale oczyści cały organizm z toksyn, także, to jest fantastyczna sprawa. Jestem zdania, że odzwyczajanie się od cukru należy rozpocząć właśnie takim detoksem, właśnie zupełnym odstawieniem cukru i produktów go zawierających.

No dobrze, ale co w takim razie jeść, skoro nie można niczego z cukrem, skoro cukier jest niemal wszędzie. Przede wszystkim należy zrezygnować z produktów przetworzonych. Zaraz opowiem o tym jak my radzimy sobie z unikaniem przetworzonych, dosładzanych produktów, ale najpierw opowiem o alternatywach dla cukru białego. Bo jak już zrobimy sobie *cukrowy detoks*, albo z dnia na dzień postanowimy, że eliminujemy cukier biały to skąd czerpać słodycz, jak zaspokajać nasz *układ nagrody*? Otóż natura bogato obdarowała nas zdrowymi, naturalnymi słodzikami. Co ważne są to słodziki naturalne, zjadane w postaci takiej jak je stworzyła natura, czyli nieprzetworzone oprócz cukru zawierają inne minerały i substancje odżywcze umożliwiające poprawne ich strawienie i przyswojenie.

Pierwszy produkt, *melasa* - zwana inaczej syropem buraczanym / cukrowym - w przypadku trzciny cukrowej. Jest to produkt uboczny uzyskiwany w procesie rafinacji (produkcji czystego i pozbawionego życia białego cukru), który w swym składzie oprócz *sacharozy* (około 50%) zawiera całe spektrum życiodajnych składników odżywczych.

Drugi produkt: *miód* - naturalny wytwarzany przez pszczoły, jest bardzo kaloryczny, więc uważaj z jego ilością.



Kolejny: *owoce świeże i suszone* – to istna kopalnia zdrowych słodzików. Najwartościowsze są świeże owoce sezonowe, można je dodawać o koktajli, zup mlecznych, deserów, lodów. Zimą warto sięgać po owoce suszone: daktyle, rodzynki, figi.

Czwarty produkt: *stewia* - jest to zielonolistna roślina pochodząca z Ameryki Południowej, taki naturalny słodzik roślinny. W sprzedaży dostępna jest w postaci sproszkowanych wysuszonych liści lub też wyekstrahowanej substancji słodzącej. Ma charakterystyczny aromat, więc nie każdemu może odpowiadać.

Ostatnia grupa to *alkohole cukrowe*, bez obawy nie mają nic wspólnego z alkoholem zwykle umieszczanym w butelkach ☺ Tu za przykład może być najbardziej popularny *ksylitol*, albo *erytrytol*. Te ostatni ma tę przewagę, że nie powoduje sensacji żołądkowych.

To pewnie nie wszystkie zdrowe słodziki, jeżeli o czymś zapomniałem, o czymś co Ty używasz i jesteś zadowolona, zadowolony to napisz mi o tym w komentarzu albo mailem.

A jak to było, jest w naszej rodzinie? Ja herbaty nie słodzę już od wieku nastoletniego, więc tu było łatwo. Tatiana, moja żona ze słodzenia herbaty i cukru zrezygnowała na przełomie tego i ubiegłego roku, to było jedno z jej postanowień noworocznych. Na początku, w okresie przejściowym stosowała *ksylitol*, jednak min. z uwagi na cenę *ksylitolu* chyba już po dwóch tygodniach przerzuciła się na gorzką herbatę a potem kawę. Dzieci nie słodziły nigdy, chyba wzięły z mnie przykład. Zrezygnowaliśmy, z kupowania gotowych słodczy. To znaczy, dzieci czasem jeszcze coś sobie kupują, ale my z Tatianą już takich nie jemy. W zamian za to Tatiana robi zdrowe słodczy samodzielnie. Robi [pyszną chałwę](#), wystarczy podprażyć *sezam* zmielić go i wymieszać z *miodem*. Robi [wspaniałe czekoladki](#) z *tłuszczu kokosowego*, *karobu* i *cukru palmowego*, przepisy do tych pyszności podam w notatkach do podcastu. Na śniadania nie jadamy żadnych gotowych słodzonych chrupek, gotujemy [kaszę jaglaną](#), [płatki owsiane](#), [ryż brązowy](#) i zjadamy go z owocami sezonowymi lub suszonymi. W formie zdrowego dodatek do płatków śniadaniowych doskonale sprawują się również *wiórki kokosowe*, dodają lekko słodką i przy okazji egzotyczną nutę smakową.

Co dalej? Nie kupujemy gotowych jogurtów, robimy [samodzielnie jogurt naturalny](#). To jest banalnie proste, wystarczy wziąć mleko pasteryzowane a jeszcze lepiej takie prosto od krowy, zagotować je, poczekać aż przestygnie go około 40 stC i dodać trochę sklepowego jogurtu naturalnego. Potem zawinąć to w kołdrę i poczekać 6-8 godzin. My do robienia jogurtu używamy takiej jogurtownicy, do której mleko wstawiamy w słoiczkach i która utrzymuje stałą temperaturę. Linka do przepisu na jogurt też dam w notatkach. Taki jogurt można jeść jako naturalny a można też [dodać do niego mus](#) i

mieć jogurt owocowy. Wiele potraw przestaliśmy w ogóle słodzić, np. [zupa dyniowa](#), taka jak robiła babcia z zacierkami. Organizm bardzo szybko się dostosowuje, co ciekawe zaczynasz wtedy dostrzegać coś czego nie czułaś wcześniej, smaki, które wcześniej były zdominowane przez smak słodki, potrawy nabierają zupełnie innego charakteru.

Pomimo tego, że z codziennej diety wyeliminowaliśmy cukier ciągle zdarza mi się skusić na coś słodkiego, coś ze sklepu. Nie zdarza się to często, raz, może dwa razy w miesiącu ale się zdarza. A wiesz co jest w tym najlepszego? Że mogę to zrobić z przyjemnością i bez wyrzutów sumienia. Jeżeli mamy zadbany organizm, jeżeli dbamy o to, aby każdego dnia karmić go zdrowym jedzeniem min. bez cukru białego to takie ciastko, raz na dwa tygodnie nie jest żadnym problemem. Od takiej ilości cukru się nie uzależnisz a masz świadomość, że nic cię nie omija, że możesz jeść co chcesz. Jednocześnie prawie za każdym razem jak coś takiego zjem to czuję się inaczej, wcale nie lepiej, jakoś tak ciężiej żołądku i z miesiąca na miesiąc mam coraz mniejszą ochotę na takie zakupy na mieście.

Oprócz tego, że zamiast cukru białego możemy stosować naturalne, pełnowartościowe słodkie produkty to przy eliminacji cukru można się posiłkować innymi metodami, takimi związanymi z naszymi zachowaniami. Czasem ludzie do siebie mówią: *Masz jakiś nałóg, to zrób coś ze sobą, zacznij biegać albo uprawiać inny sport*. Właśnie! Wysyłek fizyczny również sprawia nam przyjemność. Wydzielają się *endorfiny*, szczególnie po przebiegniętym maratonie ☺ Które działają na nasz *układ nagrody*, powodują, że jest nam przyjemnie. Powodują dodatkowo sprzężenie zwrotne, uprawianie sportu, wysyłek fizyczny działa podobnie jak cukier, aktywuje, wzbudza *układ nagrody*, dlatego czujemy się dobrze. Chodzi o przestawienie mózgu, aby pozytywnego wzmocnienia szukał w czymś innym niż cukier, na przykład w czerpaniu radości z uprawiania sportu. Tak już zupełnie przekładając to na życie, jeżeli nagle poczujesz wielką ochotę na coś słodkiego, po prostu idź pobiegać. Druga moja rada to jest zadbanie o utrzymanie stałego poziomu cukru we krwi, poprzez regularne jedzenie. Trzy główne posiłki i dwie przekąski, o stałych porach. Dzięki temu nie będziesz miał skoków poziomu *glukozy* we krwi i tym samym napadów wilczego głodu.

To wszystko o czym powiedziałem jest jakby etapem przejściowym, tzn. detoks, substytutu cukru, oszukiwanie głodu na cukier, aktywnością fizyczną. Etap przejściowy, bo to nie chodzi o to, aby całe życie siebie czy swój mózg oszukiwać. Chodzi o doprowadzenie do stanu, w którym się zdrowo odżywiamy, stanu w którym jemy to co chcemy, tyle ile chcemy, nasza waga stabilizuje się na odpowiednim dla nas poziomie a my jesteśmy weseli i pełni energii. Jak do tego dorowadzić? Zdrowe odżywianie, polegające min. na wyeliminowaniu cukru to jest proces, który musi trwać.

Polega na trwałej zmianie nawyków żywieniowych, jeden po drugim, po kolei. Mówiliśmy o tym z Tatianą w podcaście pod tytułem [Jak zacząć zdrowe odżywianie](#), to jest odcinek 17ty i polecam jego wysłuchanie. U nas, w naszej rodzinie to zadziałało, nie znaczy, że już osiągnęliśmy wszystko, ciągle mamy wiele do zrobienia, jednak z tygodnia na tydzień, z miesiąc na miesiąc widzę efekty zmian, które wprowadzamy. Przez ponad trzydzieści lat zmagalem się z nadwagą, teraz, od kilku lat jem zdrowo, jem ile chcę i kiedy chcę, tzn. kiedy czuję głód i nie tyję. Moja waga ustabilizowała się na idealnym dla mnie poziomie. Od czasu, gdy wyeliminowaliśmy żywność przetworzoną, w tym cukier biały cała rodzina zdecydowanie rzadziej choruje, już nie pamiętam, kiedy ostatnio byłem w aptece. To są realne zmiany, które naprawdę wniosły nową jakość w nasze życie, spowodowały, że proste potrawy nabrały zupełnie innego smaku, nie zniekształconego przez wszechobecny i dominujący cukier, że rano wstaję pełen energii, że nie potrzebuję kawy, aby jasno myśleć od rana do wieczora, że naprawdę, naprawdę chce się żyć!

Bardzo jestem ciekaw jakie Ty masz pomysły na eliminowanie cukru z diety. Co u Ciebie zadziałało a z czym miałaś, miałeś najwięcej problemów. Chętnie się tego dowiem, napisz o tym w komentarzu lub na maila.

Dziękuję za wysłuchanie i do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!