

Grenčine umetnih sladil

Anton Komat, iz knjige Umetnost preživetja

Zagovorniki zdravega prehranjevanja nas že dolgo svarijo pred peterico »belih« nevarnosti v naši vsakodnevni prehrani:

bela moka, belo mleko, bela sol, bela maščoba in beli sladkor.

Bela živila so industrijsko procesirana, kemično obdelana in zato biološko manjvredna.

Ko je tudi uradna medicina začela prepoznavati zdravstvene nevarnosti, povezane z uporabo belega sladkorja v prehrani, so se na trgu hitro pojavila umetna sladila.

Uporaba umetnih sladil v svetu vse bolj narašča, obenem pa se vse bolj množijo skrb zbujujoči podatki o njihovi nevarnosti za naše zdravje.

Zdravstvene težave ljudi, ki so s svojo hrano prejeli umetna sladila, so najprej povezovali z njihovo preobčutljivostjo na te sintetične kemikalije.

Ta trditev pa ni dolgo zdržala natančnejše kritične presoje.

Nadaljnje raziskave so namreč pokazale, da je »pomanjkanje« občutljivosti pri drugih skupinah prebivalstva bolj posledica prekrivanja s simptomi drugih etiologij, kakor dokaz o zdravstveni neoporečnosti umetnih sladil.

Prehranska industrija dobro izrablja »sladkorno« zasvojenost sodobnega človeka, zato umetna sladila najdemo v številnih prehranskih artiklih.

Njihovo navzočnost najlažje razberete iz deklaracij, ki so odtisnjene na embalaži živil.

Najpogosteje uporabljena umetna sladila so: saharin, ciklamati, sukraloza in aspartam.

Uporaba vseh navedenih pomeni nevarnost za zdravje, na tem mestu pa spoznajmo aspartam.

Aspartam, dvestokrat slajši od sladkorja, sestavljajo tri komponente, in sicer dve aminokislini (asparaginska kislina, fenilalanin) in metanol.

Že dodatek metanola, ki je zelo toksičen za živčevje človeka, je sporen.

Poleg tega se aspartam v človekovem telesu spremeni v dva huda strupa: kancerogeni formaldehid in mravljinčno kislino.

Verjetno nihče od vas v hrano ne bi zavestno zamešal kancerogenega formaldehida!

Raziskave so pokazale, da aspartam ob skladiščenju in pri visoki temperaturi ob kuhanju razpade v toksične snovi, kot je npr. kancerogeni diketopiperazin.

Presežek fenilalanina v krvi, ki ga prispeva aspartam, zniža sintezo možganskih nevrottransmitterjev (kateholamin in serotonin), kar povzroča napadalnost.

Vsakršna deregulacija serotonina pa lahko vodi v vrsto simptomov, od depresije do motenj pri prehranjevanju.

Problem je bolj zaostren pri majhnih otrocih, ki še nimajo razvite hematoencefalne bariere (krvno-možganske pregrade), ki odrasle vsaj delno ščiti pred toksini.

Da se z aspartamom ni igrati, pove podatek, da je bila uporaba aspartama v ZDA dovoljena leta 1974, kasneje zaradi tveganja, da povzroča možganske tumorje, prepovedana in ponovno odobrena leta 1981, kljub nasprotovanju vrste uglednih raziskovalcev.

Danes obstoji vrsta dokazov o povezavi aspartama z ne-Hodgkingovim limfomom in levkemijami.

Naj bo to na tem mestu dovolj.

V igri umetnih sladil pa je seveda še vitkost, ki je postala obsedenost sodobnega človeka.

Nizkokalorična živila naj bi pripomogla k zmanjšanju naše telesne teže. Toda ne boste verjeli, da nam ravno umetna sladila, ki naj bi iz naše prehrane izgnala nevšečni sladkor, poleg povečane nevarnosti za naše zdravje dokazano spodbujajo tek.

Zbujajo nam volčjo lakoto prav po tistem, kar nam je bilo nasilno vzeto, po ogljikovih hidratih in sladkorju.

Hujšanje ob umetnih sladilih je torej še večja muka.

Odgovor na vse dileme okrog vitkosti in sladkorne zasvojenosti je, poleg radikalne spremembe jedilnika in povečane telesne dejavnosti, lahko le en: **nerafinirani sladkor iz rastlin biološke pridelave, po možnosti s čim več monosaharidi, kot sta npr. fruktoza in glukoza.**

Na srečo je teh artiklov v naših trgovinah dovolj in še dragi niso.