

# אזהרות הנוגעות לסוכר!

למה ממתקים מלאכותיים  
אינם טובים עבורך



THE  
WESTON A. PRICE  
FOUNDATION®

for **Wise Traditions**

IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS

Education • Research • Activism

PMB Box 106-380  
4200 Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016  
(202) 363-4394  
info@westonaprice.org  
www.westonaprice.org

Copyright © 2015 The Weston A. Price Foundation  
All Rights Reserved

## ממתקים תעשייתיים

סירופ תירס עשיר בפרוקטוז (HFCS): גרוע מסוכר! HFCS נוצר על ידי תהליך שממיר עמילן (גלוקוז) לצורה של סוכר (פרוקטוז) שהגוף אינו יכול להשתמש בו ביעילות. זה קשור לפגיעה בכבד, השמנת יתר, בעיות התפתחות אצל ילדים וקולגן חלש. בחולדות בתזונה עתירת פרוקטוז מתהווה כבד כמו הכבד שמתהווה אצל אלכוהוליסטים ואין מתרבות.

**אגבה:** מיוצר באותו אופן כמו ה-HFCS, ממתיק מסוכן זה נמכר בחנויות מזון בריאות. הוא יכול להכיל עד 90 אחוז, פרוקטוז.

**מיצי פירות מעובדים:** מדובר בסוכר "ריק", רובו פרוקטוז, שצריך לעבור עיבוד בכבד, דבר הגורם לבעיות דומות הנראות אצל אלכוהוליסטים.

**אספרטם:** הממתיק המלאכותי ב-Nutra-Sweet®-1 Equal® רעיל למערכת העצבים. כאשר מתעכל, הוא מתפרק למתנול ולפורמלדהיד, שניהם רעלים. אספרטם עלול לגרום לכאבי ראש, התקפים, סרטן המוח, מחלות עצבים וראייה פגומה. אף כי אספרטם מצוין לירידה במשקל, במחקרים על בעלי חיים אספרטם גרם לעלייה במשקל.

**סוכרלוז (Splenda®):** גורם לבעיות רבות אצל בעלי חיים המשמשים למטרות מחקר, כולל חסיונות מופחתת, ירידה בכדוריות הדם האדומות, בעיות בכבד ובכליות, בעיות בהריון ותינוקות בעלי משקל לידה נמוך. הסוכרלוז גם משבש את פלורת המעיין התקינה.

**ממתקים אחרים שיש להימנע מהם:** סירופ תירס, פרוקטוז (כולל מיצי פירות), דקסטרוז, גלוקוז, סירופ אורז חום, חיקויי סירופ, דבש מחומם, תמצית סטיביה, מלטודקסטרין וסוכרים אלכוהוליים (קסיליטול, מניטול, אריתריטול, סורביטול).

הפניות

<http://www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/sugar-alert-references/>

## מה לגבי

### ממתקים טבעיים?

בהקשר של תזונה בריאה, רוב אנשים יכולים ליהנות מדי פעם מקינוחים המיוצרים עם ממתקים טבעיים. השתמשו בהם במתינות קפדנית בפינוקים שנעשו בשומנים טבעיים בריאים כמו חמאה, שמן קוקוס, (חלב), חלמונים, שמנת ואגוזים.

סירופ מייפל

סוכר מייפל

דבש גולמי, לא מסונן

מולסה

עלי סטיביה ירוקים ואבקה

מיץ קנה סוכר מיובש

רפדורה (Rapadura) או סוכר גולמי (Sucanat)

סוכר קוקוס, דקל או תמרים

סירופ סורגום

סירופ מאלט (שעורה) - יכול להכיל גלוקוז

## התמודדות עם

### תשוקות למתוק

סוכר יכול להיות ממכר מאוד וקשה לוותר עליו. להלן מספר טיפים שעזרו לאנשים רבים:

- איכלו שלוש ארוחות מלאות ביום, תמיד תוסיפו קצת חלבון מהחי ושפע של שומנים טבעיים ובריאים, כמו חמאה, חלמונים, שמנת ושומני בשר.
- ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר של היום; לעולם אל תדלגו על ארוחת הבוקר ותמיד יש להוסיף חלבון ושומן מהחי כדי להתחיל את היום.
- אם אתם מרגישים רעבים בין הארוחות, איכלו מאכל שומני ומלוח, כמו אגוזים, גבינה או סלמי.
- לעולם אין לערוך קניות בעודכם רעבים; לעולם אל תחזיקו ממתקים בבית.
- משקה קל בריא הנקרא קומבוצ'ה (פטריית התה) הוא תחליף נהדר למשקאות קלים מסוכרים.
- לפינוקים מדי פעם, איכלו מאכלים מתוקים תוצרת בית העשויים עם ממתקים טבעיים ושומנים טבעיים ובריאים כמו חמאה, שמנת, שמן קוקוס, חלמונים ואגוזים.
- תרופה הומיאופתית הנקראת ARGENTUM NITRICUM (ארגנטום ניטריקום) יכולה להועיל לאנשים עם תשוקות לסוכר חזקות.

## מה לא בסדר בסוכר?

סוכר הוא סוכרוז טהור (דיסכריד המורכב מגלוקוז ופרוקטוז) המופק מקנה סוכר או סלק סוכר. זהו מוצר מזוקק ומוקדש, שאינו מכיל ויטמינים ומינרלים. ד"ר Weston A. Price (ווסטון א. פרייס) התייחס לסוכר כ"מזון העקירה של המסחר המודרני" מכיוון שמדובר במזון ריק המחליף את המזון הצפוף המזין של הילידים. הוא ציין כי בריאותם של אנשים התדרדרה מכל הבחינות כשהתחילו לאכול סוכר.

סוכר הוכנס לתזונה האירופית במאה ה-16 והשימוש בסוכר ובממתקים מזוקקים אחרים עלה מאוד בעידן המודרני. "תוספת סוכר", בעיקר במשקאות מוגזים, שגדלו ב-30 אחוז בשלושת העשורים האחרונים, והיום מהווים 16 אחוז או יותר מהקלוריות שבתזונה - SAD התזונה האמריקאית הסטנדרטית.

- בשנת 1700 הצריכה הממוצעת של סוכר הייתה רק ארבעה ק"ג לאדם בשנה.
- בצריכה של שנת 1800 היה זה שמונה עשר ק"ג לשנה.
- בשנת 1900 הצריכה הייתה תשעים ק"ג לשנה.
- הצריכה כיום היא כמאה שמונים ק"ג לאדם בשנה, או שווה ערך לכחצי ק"ג (כוס אחת) סוכר ליום!
- עיקר הגידול מאז 1975 היה בצורת סירופ תירס עתיר פרוקטוז.

במקביל המחלה הכרונית הגיעה לרמות מגיפה ושיעור ההשמנה יצא מכלל שליטה.

- בשנת 1890 שיעור ההשמנה בארה"ב בקרב גברים לבנים היה 3.4 אחוזים.
- בשנת 1975 היה השיעור כ-15 אחוז עבור כל האוכלוסייה.
- כיום השיעור הוא 32 אחוז וממשיך לעלות.

תזונה עתירת סוכר מזיקה בעיקר לילדים מכיוון שהיא עוקרת מזונות צפופים מזינים כמו בשר, חמאה, ביצים וגבינה, שילדים זקוקים להם לגידול מיטבי. צריכה גבוהה של סוכר במהלך הילדות חושפת את הילדים למחלות קשות בבגרותם, כמו סוכרת, מחלות לב, סרטן ודיכאון.

## רמת סוכר נמוכה בדם

כשאנו אוכלים סוכר או פחמימה מזוקקת כלשהי, כמות גדולה של גלוקוז (סוכר) משתחררת לדם. מכיוון שגופנו רוצה שרמת הסוכר בדם תישאר בטווח צר מאוד, הגוף משחרר הורמונים שמורידים את רמת הסוכר בדם. לרוב זה גורם למצב שנקרא היפוגליקמיה, או רמת סוכר נמוכה בדם.

תסמין שכיח של רמת סוכר נמוכה בדם הוא רעב קיצוני, הגורם לאכילת יתר והשמנה. תסמינים נוספים כוללים כאבי ראש, התקפי חרדה, סחרחורת, ראייה מטושטשת, דפיקות לב, חוסר תחושה בידיים וברגליים, חרדה, דיכאון, עצבנות, התנהגות אגרסיבית, קושי בהתמודדות עם מצבי לחץ, עייפות ואלרגיות.

ההורמונים המווסתים את רמות הסוכר בדם מיוצרים על ידי בלוטות יותרת הכליה. אכילת סוכר מרובה לעיתים קרובות, עלולה לגרום להתשת בלוטת יותרת הכליה, ומתוך כך קושי בהתמודדות עם מצבי לחץ דבר הגורם לעייפות כרונית ומצבים בריאותיים רבים אחרים.

## מחלות הנגרמות מאכילת סוכר

בנוסף להיפוגליקמיה (רמת סוכר נמוכה בדם) וסוכרת, צריכת סוכר קשורה להשפעות בריאותיות שליליות רבות אחרות:

התמכרות  
הפרעות קשב וריכוז, היפראקטיביות  
עייפות בלוטת יותרת הכליה  
אלרגיות, אסטמה  
שינוי במוליכים העצביים "תחושה טובה"  
(דופמין, GABA, אנדורפינים, סרטונין)  
ערפול מוחי  
מחלת הסרטן  
מחלות לב וכלי דם  
צמיחת יתר של קנדידה  
תסמונת עייפות כרונית  
פצע קשה-ריפוי  
עששת שיניים  
דיכאון  
אין אונות  
מחלת כבד שומני (NASH)  
גאוס  
לחץ דם גבוה  
רמות אינסולין גבוהות  
רמות טריגליצרידים גבוהות  
רמות גבוהות של חומצת שתן  
(גורם סיכון עצמאי למחלות לב)  
עליית החומציות בקיבה  
עקרות  
מחלת כליות  
תת-תזונה  
תסמונת מטבולית\*  
השמנת יתר ותסמונת צמיגי גומי  
אוסטאופורוזיס  
לחץ בלבלב  
שינה ירודה  
הזדקנות מוקדמת  
חסינות מופחתת, זיהומים תכופים

\*תסמונת מטבולית היא קבוצת תסמינים—השמנת יתר, רמות גבוהות של טריגליצרידים, יתר לחץ דם, כולסטרול HDL נמוך ורמת סוכר גבוהה בדם בצום—שלאחר מכן אנו הופכים להיות "עמידים לאינסולין". הגורם העיקרי הוא צריכת "תוספות סוכר". תסמונת זו מעלה את הסיכון לחלות במחלות לב, סוכרת ושבץ מוחי.

## סוכרת

סוכרת היא מצב בו רמת הסוכר בדם גבוהה באופן תדיר. זו מחלה מסוכנת מאוד, שאם לא מטופלת עלולה לגרום לתרדמת ומוות. תופעות לוואי אחרות של סוכרת כוללות בעיות בעיניים העלולות לגרום לעיוורון, אי ספיקת כליות, פגיעה עצבית וקשיי ריפוי, ולעיתים נדרשות כריתת יד או רגל.

ישנם גורמים וסוגים רבים של סוכרת, אך הגורם הבסיסי הוא אכילת סוכר בכמות גדולה מידי, שמעלה מיד את רמות הסוכר בדם. הגורם החשוב ביותר במניעת סוכרת הוא הימנעות מממתקים מזוקקים שנמצאים בעוגיות, ממתקים, מאפים, גלי דות, דגני בוקר, מיצי פירות, פונץ' פירות, שתיה קלה ומשקאות אנרגיה.

אנשים הסובלים מסוכרת מטופלים בהורמון הנקרא אינסולין, אותו יש לתת בזריקה מידי יום, לעיתים מספר פעמים ביום. האינסולין יכול להיות מציל חיים, אך יש לו גם תופעות לוואי, כולל רמת סוכר נמוכה בדם, עלייה במשקל ובעיות בכליות.