

Szervezetünk motorja a szív, melynek működéséhez - épp úgy, mint valamennyi sejtünk anyagcseréjéhez - cukorra van szükség. Nem mellékes azonban, hogy ezt természetes vagy mesterséges formában vesszük magunkhoz. Például a gyümölcsökben a természetes formában lévő cukor mellett sok egyéb, értékes, nélkülözhetetlen tápanyag is található. Az igazi barna cukorban is sok a vitamin és ásványi anyag (vigyázat, kapható finomított és színezett barna cukor is!), ez azonban a finomított kristálycukorról nem mondható el, ahogyan arról a rengeteg üdítőről sem, melyek ezzel ízesítve készültek. Süssünk-főzzünk hát igazi barna cukorral, de azért ezt se vigyük túlzásba, hiszen a finomított cukorhoz hasonlóan 10 deka majd 400 kcal energiát tartalmaz. Ezzel szemben az úgynevezett fehér cukor nagyon finom kémiai termék, ami energián kívül semmilyen tápanyagot nem tartalmaz, sőt, a legkülönbözőbb, táplálkozással kapcsolatos betegségeket idézheti elő. Túlzott és rendszeres fogyasztása rontja a szervezet ellenálló képességét, növeli a cukorbetegsége, fogszuvasodásra, elhízásra, egyes allergiákra, az ún. civilizációs betegségekre való hajlamot. Ma mindezek ellenére évente átlagosan 50-55 kg cukrot fogyasztunk el, főleg üdítőitalokkal, édességekkel, valamint kávéba, teába, ételekbe keverve.