

LBRIS

We know
books



ZAHĂRULUI

Idei simple și rețete
ușoare pentru a elimina
zahărul din viața ta

Katherine Bassford

LINGHEA

Timișoara, 2025

IBRIS

Spune nu zahărului

Originalul în limba engleză *Say No to Sugar*, prin intermediul Linghea S.R.L. și Lingea s.r.o.

Publicat de Editura Linghea, Timișoara, 2025.

Ediția II, 2025

Autor: Katherine Bassford

Traducere: Anda Maria Sfeta

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BASSFORD, KATHERINE

Spune nu zahărului : idei simple și rețete ușoare pentru a elimina zahărul din viața ta / Katherine Bassford. - Timișoara : Linghea, 2025
ISBN 978-606-061-079-3

613,2

641,5

*Publicat în acord cu Summersdale Publishers Ltd. prin intermediul
Agenției Literare Livia Stoia.*

© Summersdale Publishers Ltd, 2020

© Linghea S.R.L., 2025

www.linghea.ro

Toate drepturile sunt rezervate.

Niciun fragment al acestei publicații nu poate fi reprodus, copiat sau transmis fără acordul scris al editurii.

Printed in the EU.

ISBN 978-606-061-079-3

We know
books

CUPRINS

INTRODUCERE	4
DE CE E ZAHĂRUL ATÂT DE NOCIV?	8
ÎNTREBĂRI FRECVENTE DESPRE ZAHĂR	24
CITIREA ETICHETELOR ALIMENTARE	38
TEHNICI DE ÎNFRÂNGERE A POFTEI DE ZAHĂR	46
DEZVĂȚAREA DE OBICEIURI	59
O ZI FĂRĂ ZAHĂR	80
CONCLUZIE	126

LBDIS | We know books

DE CE E ZAHĂRUL ATÂT DE NOCIV?

Știm că prea mult zahăr ne poate face supraponderali – e cert – dar ne poate și îmbolnăvi. Există din ce în ce mai multe indicații că zahărul sau – mai specific – fructoza (zaharoza este 50% fructoză) se face vinovat de nivelurile în creștere ale obezității în toată lumea și posibil de o pleiadă de alte afecțiuni, inclusiv boli cardiace și diabet. Acest capitol este cursul tău rapid în materie de definiție a zahărului și a motivelor pentru care este nociv.



Ai crede că este ușor să găsești o definiție a zahărului, însă ca să complicăm puțin lucrurile, există câteva tipuri de zahăr, iar ceea ce oamenii de știință numesc „zahăr” este total diferit de ceea ce înțelegem noi prin „zahăr”.

- Denumirea oficială a produsului pe care noi îl numim zahăr (ce punem în mâncare și în băuturile calde) este zaharoză.
- Atunci când oamenii de știință vorbesc despre „glicemie”, se referă la glucoză.

Pentru o persoană obișnuită, care încearcă să afle lucruri despre zahăr, aspectul acesta nu este ne-
maipomenit de util. (E ceva de care producătorii de alimente sunt foarte conștienți și exploatează situația, dacă nu ești pe fază.) Din fericire, n-ai nevoie de un doctorat în chimie ca să înțelegi zahărul, ci doar de câteva chestiuni concrete de bază.



Toate zaharurile sunt carbohidrați. „Carbohidrat” înseamnă moleculele compuse din carbon, hidrogen și oxigen.

Există mai multe tipuri de zahăr: glucoza, fructoza („zahăr din fructe”), sucraloza („zaharoză”), lactoza („zahăr din lapte”), galactoza (parte din lactoză) și maltoza („zahăr din malț”).

Nu te chinui să reții toate denumirile. În scopul acestei cărți, zaharurile care ne interesează cu adevărat sunt glucoza, fructoza și sucroza.

- Glucoza este un aliment care se găsește în plante (fructe, legume, leguminoase și cereale).
- Fructoza se găsește în mod natural în fructe, miere și într-o cantitate mai mică, în legume.
- Sucroza se extrage din trestie de zahăr și sfecla de zahăr; conține 50% glucoză și 50% fructoză.

Chiar dacă ne trebuie glucoză pentru funcționarea corespunzătoare a creierului și a corpului, putem obține întreg necesarul zilnic dintr-o dietă echilibrată. Glucoza se găsește în mod natural în fructe și legume. În plus, o parte din proteina și grăsimile consumate se transformă în glucoză, odată ingerate. Așadar, în ceea ce privește organismul, toate alimentele naturale sunt sursă de glucoză. Nu numai că nu există alte nevoi fiziologice pentru alte zaharuri cu excepția glucozei în dieta noastră, însă acestea sunt de fapt toxice, în special cantitățile fără precedent pe care le consumăm acum.



Nu trebuie să ne ferim doar de produsele evident îndulcite, căci zahărul se ascunde în multe dintre alimentele cotidiene:

ALIMENTE	ZAHĂR ADĂUGAT
Lingură de sos de roșii	1-2 lingurițe
Baton de cereale	până la 8 lingurițe
Porție de muesli	până la 4 lingurițe
Porție de sos de paste la borcan	2 lingurițe
Latte cu scortșoară	6-7 lingurițe
Porție de apă cu aromă de fructe de pădure	5 lingurițe
Conservă de supă	3 lingurițe
Smoothie de fructe	6 lingurițe
Băutură probiotică	2 lingurițe
Iaurt cu arome	4-6 lingurițe
Lipie cu falafel	până la 2 lingurițe

ȘASE MOTIVE PENTRU A EVITA ZAHĂRUL

Am crescut spunându-ni-se că zahărul nu ne face bine pentru că are „calorii goale” și nu este un prieten al dinților. Însă acesta este doar vârful aisbergului. Se acumulează dovezi cum că o cantitate excesivă de zahăr are efecte devastatoare asupra metabolismului și ne predispune la creșterea în greutate și multe boli grave. Un anumit tip de zahăr pare să fie extrem de nociv pentru noi. Fructoza, regăsită în zahărul tos și siropul de porumb bogat în fructoză, se comportă într-o manieră diferită de orice alt tip de zahăr. Iată care sunt efectele consumului excesiv de zahăr...

Notă: problemele de mai jos sunt în esență legate de dozaj. Cantitățile mici de zahăr, cum ar fi cel natural regăsit în fructe, nu vor cauza problemele de sănătate menționate la acest capitol. Cantitățile mari consumate în timp (care se găsesc în dieta vestică tipică) pot fi foarte toxice.

1. ZAHĂRUL NE FACE SĂ MÂNCĂM MAI MULT

În mod normal, hormonii responsabili cu apetitul semnalizează creierului când am mâncat suficient, însă fructoza trișează. Nu declanșează hormonii care transmit semnalul „oprește-te din mâncat”, așadar se strecoară neobservat. Așa se explică de ce putem să ronțăm o pungă întreagă de dulciuri sau chipsuri, fără să simțim sațietatea.

Și mai grav de atât: fructoza se transformă în grăsime în corp (vezi punctul 2), iar grăsimea interferează cu sistemul de control al apetitului. Hormonii care de regulă ne spun când să ne oprim din mâncat, cum ar fi colecistokinina, insulina și leptina, nu mai funcționează cum ar trebui. Rezultatul: ne e foame și ajungem să mâncăm mai mult din toate, nu doar zahăr!

2. ZAHĂRUL NE FACE SUPRAPONDERALI

Fructoza este metabolizată diferit de glucoză. În timp ce glucoza este folosită pentru a hrăni fiecare celulă a corpului, cea mai mare parte din fructoză ajunge direct în ficat, unde e transformată în grăsime (trigliceride). Această grăsime fie rămâne în ficat, unde se poate acumula și cauza steatoza hepatică non-alcoolică (NASH), fie este eliberată în fluxul sanguin, crescând riscul de obezitate, boli cardiace și atac cerebral.

Problema obezității globale a accelerat proporțional cu consumul de zahăr. În Marea Britanie, unul din patru copii este supraponderal sau obez. În SUA, numărul atinge în jur de 30%.

3. ZAHĂRUL PROVOACĂ REZISTENȚĂ LA INSULINĂ

În timpul digestiei, mâncarea și băutura sunt descompuse în glucoză. Ca răspuns la nivelul crescut de glucoză, pancreasul secretă un hormon numit insulină. Insulina acționează ca o cheie care deblochează ușile celulelor, cum ar fi cele ale mușchilor, astfel încât glucoza să fie absorbită drept combustibil. Dacă mâncăm continuu alimente dulci, corpul încearcă cu disperare să țină pasul, producând din ce în ce mai multă insulină. În cele din urmă, pancreasul obosește și oprește producția de insulină sau celulele noastre devin imune și rezistente la insulină. Rezultatul: nivelul glicemiei crescut cu potențial toxic.

Chiar dacă mai este nevoie de alte cercetări înainte de a spune că zahărul în exces cauzează diabetul de tip 2, există o corelație strânsă între ele, în țările care au cel mai mare consum de zahăr și cel mai mare număr de decese cauzate de diabet. Cu mai puțin de 30 de ani în urmă, nici nu se auzise de diabetul de tip 2. Acum afectează 300 de milioane de oameni în toată lumea.

4. ZAHĂRUL CREȘTE RISCUL DE BOLI CRONICE

Acum se consideră că zahărul în exces este cauza multor boli predominante în Europa și America de Nord:

- Un studiu important din SUA, condus de Școala de sănătate publică Harvard T.H. Chan, în 2014, a concluzionat că persoanele care au primit mai mult de un sfert din calorii zilnice prin zahăr adăugat au fost aproape de trei ori mai predispuse să moară din cauza bolilor cardiovasculare decât cei care au consumat mai puțin de un sfert din calorii din zahăr.
- Într-un studiu publicat în American Journal of Clinical Nutrition, consumul zilnic a două sau mai multe băuturi acidulate sau pe bază de sirop a fost legat de un risc de 90% de dezvoltare a cancerului pancreatic.
- Studiile au demonstrat că dacă bei un singur suc dulce pe zi, riscul de diabet și boli cardiovasculare crește cu 20%.

5. ZAHĂRUL AFECTEAZĂ CREIERUL

Zahărul îți poate afecta emoțiile și sănătatea mintală. Creierul depinde de un consum constant de glucoză pentru a funcționa. Consumul excesiv de zahăr a fost legat de o gamă largă de probleme psihologice, inclusiv:

- Anxietate
- Depresie
- Agresivitate
- Hiperactivitate
- Afectarea gândirii
- Deficit de atenție
- Probleme de concentrare
- Afectarea memoriei și a capacității de învățare
- Demență

Cercetările modalităților în care zahărul afectează creierul sunt încă în curs de desfășurare, însă se crede că zahărul afectează vasele de sânge ale creierului și poate provoca micșorarea acestuia. Creierul oamenilor supraponderali și obezi arată între 8 și 16 ani mai îmbatrânite și au mai puțin țesut cerebral decât cele ale persoanelor normoponderale, de aceeași vârstă, au descoperit cercetătorii de la UCLA, în anul 2010.

6. ZAHĂRUL DĂ DEPENDENȚĂ

Dacă mănânci o lingură de tort de ciocolată, creierul tău va dansa de bucurie. Zahărul stimulează receptorii gustului de pe limbă, care transmit un semnal cortexului cerebral. Acest lucru declanșează secreția de dopamină, care ne face să ne simțim bine – deci mai mâncăm niște tort de ciocolată. Fiindcă o dietă variată înseamnă că probabil obținem toate substanțele nutritive necesare, creierul a evoluat și acordă atenție specială gusturilor noi sau diferite. Asta înseamnă că dacă mâncăm zilnic alimente dulci, secretăm din ce în ce mai puțină dopamină și avem nevoie de din ce în ce mai multe dulciuri ca să ne simțim bine. Iată cum dă dependență zahărul (unii oameni de știință susțin că egalează dependența dată de cocaină). Dacă ai o alimentație sănătoasă, săracă în zahăr și mănânci infama felie de tort de ciocolată, nu vei obține același efect.