

مضرات شکر

شکر سیستم ایمنی بدن را از کار می اندازد. پس از هر بار مصرف محصولات شکردار، گلبولهای سفید بدن (نوتروفیلها) از کار می افتند و تا ۲ الی ۵ ساعت بدن کاملا آماده آلوده شدن ...



۱- شکر سیستم ایمنی بدن را از کار می اندازد. پس از هر بار مصرف محصولات شکردار، گلبولهای سفید بدن (نوتروفیلها) از کار می افتند و تا ۲ الی ۵ ساعت بدن کاملا آماده آلوده شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد بود. طبق تحقیقات پس از هر بار خوردن چیزی شیرین سیستم ایمنی بدن تا ۷۵٪ کارایی خود را از دست می دهد و این دقیقا بهترین زمان برای فعال شدن میکروبها و ویروسها است.

۲- شکر تعادل مواد معدنی بدن را بر هم می ریزد. چرا؟ شکر ماده ای است فاقد ویتامین- فاقد مواد معدنی و فاقد فیبر. شکر ماده ای زائد است که بدن انسان قادر به هضم و جذب آن نیست از این رو برای اینکه ساختار ملکولی شکر شکسته شود بدن مجبور است از مواد معدنی محلول در بدن مصرف کند تا بتواند شکر را هضم کند. در نتیجه تعادل عناصر معدنی مثل کلسیم- منیزیم - پتاسیم - سدیم و... را بر هم می ریزد.

۳- شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می شود. احساس اضطراب بیش از اندازه - آشفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند.

۴- شکر سبب بی حوصلگی است و کسانی که شکر مصرف می کند به هیچ عنوان میلی به ورزش کردن و فعالیت های بدنی ندارند.

۵- شکر در کودکان سبب کاهش هوش و پایین آمدن نمره های درسی است.

۶- برخلاف آنچه پزشکان به شما می گویند خوردن چیزهای چرب تری گلیسیرید را بالا نمی برد بلکه این خوردن شکر است که تری گلیسیرید را بالا می برد!

۷- شکر باعث ضعف سیستم دفاعی بدن در برابر کلیه بیماریها میگردد.

۸- شکر به کلیه ها آسیب می زند. عامل اصلی ایجاد سنگ کلیه مصرف شکر است.

۹- عامل اصلی سنگ مثانه مصرف شکر است.

۱۰- برخلاف تصور همگان این شکر است که کلسترول بد خون LDL را به شدت بالا می برد و کلسترول خوب را پایین می آورد و در کل سبب بالا رفتن کلسترول می شود. این روغن حیوانی نیست که کلسترول را بالا می برد.

۱۱- شکر مقدار عناصر کروم و مس بدن را کاهش می دهد.

۱۲- شکر در جذب شدن کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می کند. یعنی اگر لیوان شیر خود را با کیک یا شکلات میل می کنید هیچ کلسیمی در استخوانهای شما ذخیره نخواهد شد!

۱۳- شکر عامل اصلی سرطان از جمله سرطانهای سینه و پروستات و کلون و رکتوم است.

۱۴- شکر مقدار گلوکز خون را بی جهت افزایش می دهد.

۱۵- شکر باعث ضعیف شدن بینایی است.

۱۶- شکر باعث باریک شدن رگهای خونی و در نهایت سکت می شود.

۱۷- شکر باعث ترش کردن معده است. برخلاف تصور عامه که وقتی ترش می کنند چیزی شیرین می خورند تا آن را رفع کند!

۱۸- شکر ریسک مبتلا شدن به بیماریهای قلبی را زیاد می کند.

۱۹- پیر شدن زود هنگام بدن - سفید شدن موها و چین و چروک پوست به دلیل مصرف خوراکیهای شیرین است نه مصرف گوشت و پروتئین!

۲۰- شکر سرعت اعتیاد به الکل و میل به اعتیاد به مواد مخدر را زیاد می کند.

۲۱- شکر تنها عامل پوسیده شدن دندانهاست یعنی اگر شکر مصرف نشود کسی به دندانپزشک نیاز نخواهد داشت.

۲۲- شکر عامل اصلی چاق شدن است.

۲۳- شکر عامل آرتروز مفاصل است. کسانی که آرتروز دارند و مواد شیرین زیاد می خورند روز به روز بدتر می شوند.

۲۴- یکی از عوامل اصلی بیماری آسم مصرف شکر است.

۲۵- شکر باعث آپاندیسیت می شود.

۲۶- شکر عامل اصلی پوکی استخوان است. چگونه؟ شکر ماده ای زائد است که فاقد هر گونه ویتامین یا مواد معدنی است و بدن قادر به هضم و جذب آن نیست. از این رو سلولها مجبور هستند برای شکستن ملکولهای شکر از املاح کلسیم و منیزیم ذخیره در استخوانها استفاده کنند. هر چه بیشتر چیزهای شیرین مصرف شود کلسیم بیشتری از استخوانها خارج شده و در فرایند هضم شکر مصرف می شود. در نهایت استخوانها بعد از چند سال پوک می شوند. دلیل اصلی خرابی دندانها نیز همین است. کلسیم از دندانها استخراج شده و دندان به مرور پوسیده و خراب می شود. مصرف شیر در این هنگام سودی ندارد مخصوصا اگر همراه کیک و شیرینی باشد.

۲۷- شکر آب مذاق دهان را اسیدی می کند که برای دندانها ضرر دارد.

۲۸- شکر میزان ترشح هورمون رشد را کم می کند. جوانان کوتاه قد نتیجه مصرف شکر هستند.

۲۹- شکر عامل اصلی بالا رفتن فشار خون است.

۳۰- شکر ساختار پروتئین ها را به هم می ریزد در نتیجه بدن قادر به جذب آنها نخواهد بود.

۳۱- آلرژی به غذاهای گوناگون نتیجه مصرف شکر است.

۳۲- ایجاد آگزما در کودکان از عواقب مصرف شکر است.

۳۳- آب مروارید بر اثر مصرف شکر به وجود می آید.

۳۴- بزرگترین خطر شکر این است که ساختمان DNA را می شکند و آن را تغییر می دهد که در نتیجه سلولها سرطانی می شوند.

۳۵- شکر سبب تولید رادیکالهای آزاد در خون و افزایش ریسک سرطان است.

۳۶- شکر فعالیت هورمونها را بر هم میزند.

۳۷- مصرف شکر انعطاف پذیری ماهیچه ها و اندام بدن را کم می کند به طوریکه با کوچکترین حرکت ورزشی عضلات منقبض می شوند و درد می گیرند.

۳۸- شکر سبب افزایش تقسیم سلولهای کبد و سرطان کبد می شود.

۳۹- شکر مقدار چربی کبد را زیاد می کند.

۴۰- شکر اندازه کلیه ها را بزرگ می کند.

۴۱- اختلال در کار پانکراس از اثرات شکر است.

۴۲- عامل یبوست و خشکی روده شکر است.

۴۳- سردردهای بی موقع و بی دلیل و میگرن بر اثر مصرف چیزهای شیرین است.

۴۴- شکر امواج مغزی دلتا- آلفا و تتا را زیاد می کند که در نتیجه این افزایش قدرت تمرکز و تصمیم گیری در انسان از بین می رود.

۴۵- عامل اصلی افسردگی شکر است. مردم عامی تصور می کنند با خوردن چیزی شیرین روحیه شان شاد خواهد شد در حالیکه کاملاً بر عکس است. شادی حاصل از خوردن شیرینی به خاطر اعتیادی است که به آن دارید و با خوردن آن آرامش می یابید اما در روحیه و امواج مغزی شما اثر متضاد دارد.

۴۶- شکر ریسک بسته شدن رگهای خونی را زیاد می کند.

۴۷- وحشتناکترین بیماری قرن یعنی آلزایمر که با حواس پرتی های کوچک شروع می شود بر اثر مصرف شکر به وجود می آید. این به آن معناست که تا ۲۵ سال دیگر نیمی از جمعیت میانسال کره زمین آلزایمر خواهند داشت و مرگ زجرآوری در انتظارشان است.