
Cukier - pomaga, czy szkodzi

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2747 razy.

Na pewno warto słodzić mniej albo wcale nie słodzić , gdyż cukier znajduje się w wielu produktach /np. bułkach, chlebie, napojach/. 100 g dostarcza ok 400 kcal tzw. pustych czyli pozbawionych wartościowych składników mineralnych. Lepiej do porannej kawy dodać łyżeczkę miodu, co prawda jest kaloryczny, ale pożyteczny dla zdrowia. Słowo "cukier" wywodzi się z sanskryckiego słowa "sarkara", które przeniknęło w mniej lub bardziej przetworzonej postaci do większości języków europejskich. Cukier jest niezbędny do normalnego funkcjonowania organizmu, zwłaszcza młodego. Nie należy go jednak nadużywać , ponieważ sprzyja powstawaniu otyłości. Cukier wpływa również na podniesienie poziomu cholesterolu we krwi. Może też , spożywany w nadmiernej ilości, spowodować zachwianie równowagi mineralnej w organizmie.

cukier to trucizna(lub lepiej jest to narkotyk) - czytaj książkę "natural cures" they don't want you know about by TRUDOEAU.

Nadesłał(a):stan 2006-04-30 17:04:41