**CUKRAUS ŽALA ORGANIZMUI**

Kas tas cukrus? Cukrus – paprastasis angliavandenis, priklausantis chemiškai susijusių saldaus skonio medžiagų grupei. Cukraus būna įvairių pavidalų. Trys pagrindinės cukraus rūšys: sacharozė, laktozė ir fruktozė. Nors ląstelėms išgyventi ir būtina gliukozė, per didelis jos kiekis žalingas sveikatai.



**Smegenys**

Neigiamas cukraus poveikis smegenims iš tikrųjų didelis. Per didelis jo kiekis gali pagilinti depresiją ir nerimą, sukeliami energijos pliūpsniai, po kurių seka nuopuoliai, nes cukrus sutrikdo nuotaiką reguliuojančių neurotransmiterių veiklą. Maža to, cukrus netgi siejamas su silpnaprotyste. Dėl per didelio cukraus vartojimo didėja gliukozės kiekis kraujyje. Tai pagrindinis diabetą sukeliantis veiksnys, o diabetas susijęs su silpnėjančia atmintimi.

**Dantys**

Žalingos burnos ertmėje gyvenančios bakterijos minta cukrumi, kurį vartojame. Kai tai įvyksta, didėja ir įprastai burnoje pagaminamų rūgščių kiekis, taigi pažeidžiamas dantų emalis, o apsauginiam dantų sluoksniui sudilus dėl rūgščių poveikio atsiranda skylių, juntamas skausmas, dantys tampa jautrūs, jie netgi gali iškristi.

**Oda**

Moterų odoje kolageno yra mažiau nei vyrų, tačiau cukrus gali dar labiau pabloginti situaciją. Cukraus perteklius kraujyje jungiasi prie kolageno, kolagenas tampa trapesnis, o odai darosi sunkiau atkurti struktūrą. Šio proceso rezultatas – odos polinkis raukšlėtis. Atlikti tyrimai rodo, kad dėl per didelio androgeno kiekio oda tampa labiau linkusi į aknę.

**Nutukimas**

Cukruje yra kalorijų, tačiau jis neturi realios maistinės vertės, taigi vartojant per daug cukraus į organizmą patenka per daug kalorijų. Vartojant daugiau kalorijų nei išeikvojama neišvengiamai didėja svoris. Antsvoris didina širdies ir kraujagyslių ligų bei diabeto riziką, nes neigiamai veikiamos įvairios organizmo sistemos.

**Kraujagyslės**

Dėl didelio gliukozės kiekio kraujyje kraujagyslės ima trauktis ir tokiu būdu pradedama potencialiai žalinga įvykių seka. Per didelė apkrova tenka širdžiai ir kitiems organams, jie nepakankamai aprūpinami krauju, o tai savo ruožtu kelia kraujospūdį – šie veiksniai ypač pavojingi moterims po menopauzės. Didelis gliukozės kiekis kraujyje ir šie simptomai dažnai sietini su nutukimu ir diabetu. Širdies ligos Didelis pridėtinio cukraus kiekis gali mažinti didelio tankio lipoproteinų kiekį, o tai savo ruožtu reikia trigliceridų kiekio didėjimą. Cukrus gali didinti nutukimo riziką, o tai didina aukšto cholesterolio lygio ir širdies ligų atsiradimo pavojų.

**Širdies ligos**

Didelis pridėtinio cukraus kiekis gali mažinti didelio tankio lipoproteinų kiekį, o tai savo ruožtu reikia trigliceridų kiekio didėjimą. Cukrus gali didinti nutukimo riziką, o tai didina aukšto cholesterolio lygio ir širdies ligų atsiradimo pavojų.

**Kepenys**

Kai kepenys nesusitvarko su į organizmą patenkančiais cukraus kiekius, jis verčiamas riebalais, kurių dalis pasklinda po organizmą cholesterolio ir trigliceridų pavidalu, auga svoris. Likusi cukraus dalis riebalų pavidalu kaupiama kepenyse, o blogiausiu atveju riebalų sankaupos virsta nealkoholine kepenų suriebėjimo liga ir nutikimu.

**Inkstai**

Vartojant per daug cukraus kūno audiniams daromas neigiamas poveikis dėl per didelio gliukozės kiekio kraujyje, o tai spartina nutukimą – antrojo tipo diabeto pranašą. Vienam iš 16 Jungtinės Karalystės (JK) gyventojų diagnozuojama liga, kuri blogiausiu atveju gali stipriai pažeisti inkstus, kurie savo ruožtu nebesugeba pašalinti atliekų iš kraujo.

**Virškinimo sistema**

Tyrimai rodo, kad kartais cukrus nėra visiškai suvirškinamas plonojoje žarnoje. Tokiais atvejais jis pasiekia storąją žarną, kur prasideda fermentacijos procesas, sukeliantis dujų kaupimąsi, spazmus ir kitus nemalonius pojūčius ir sunkinantis dirgliosios žarnos sindromo simptomus.