

Anna Bębacz
Szkoła Podstawowa im. Adama
Mickiewicza w Szczukowskich
Górkach.

Wpływ cukru na zdrowie człowieka

Cukier to jeden z największych problemów ludzi w obecnych czasach. Naukowcy udowodnili, że cukier jest jedną z najszybciej uzależniających substancji. Co więcej badacze z University of San Francisco twierdzą iż cukier jest tak samo szkodliwym produktem co alkohol oraz wyroby tytoniowe, takie jak papierosy. Nasuwa się pytanie - dlaczego cukier jest szkodliwy dla organizmu człowieka?

Cukier to potoczna nazwa sacharozy, czyli węglowodany. Występują one w różnej postaci i są podstawowym źródłem energii dla naszego organizmu. Najzdrowszy jest cukier występujący w formie węglowodanów złożonych natomiast najbardziej szkodliwy jest cukier prosty.

Cukier jest nadużywany i szkodliwy. W ekspresowym tempie i cukier stał się obowiązkowym składnikiem dużej ilości produktów spożywczych, przez co jest często spożywany przez konsumentów. Jednak cukier jest przyczyną wielu chorób organizmu człowieka, takich jak otyłość, cukrzycę, choroby serca i nowotwory.

Podsumowując, spożywanie cukru jest konieczne, ponieważ jest on jednym z podstawowych źródeł energii dla naszego organizmu. Trzeba jednak zwracać uwagę na etykiety produktów sklepowych, gdyż jeśli będziemy spożywać zbyt dużo cukru, może nam się to odbić na zdrowiu.