ВРЕДАТА ОТ БЯЛАТА РАФИНИРАНА ЗАХАР



Човешкият организъм действително ежедневно се нуждае от захар, но съвсем не в убийствено количество, консумирано в цивилизования свят, както и в концентрирания вид на фабричен продукт. Човешкият организъм вече милиони години се е приспособил приемането на захарта да става в присъствието на пълния състав на консумирания плод или зеленчук, със съдържащите се в него витамини, аминокиселини, минерални соли.

Жалкото е това, че при нас храненето от най-ранно детство е твърде обременено с подсладени храни- млади хора мимоходом по улиците консумират тъкмо храни, чиято главна съставка е захарта. Учените са установили, че когато те липсват, организмът посяга, за да си ги набави, което става причина за развиване на съответните болести.

Създадена е огромна индустрия за захарни изделия: бонбони, шоколад, торти, пасти, сладолед, подсладени напитки. Но още по-тревожен е фактът, че нейното производство във всички страни продължава да расте за радост на търговците и за ужас на учени и лекари. Расте тяхната консумация, растат и пораженията от тях: диабет, кариес на зъбите, артрити, нервни заболявания. Получава се общо израждане не само на тялото, но и цялостно на личността. Вече добре се знае как от кариес на зъбите страдат децата още от първите години на детството си.

При здравите народи набавянето на захарта за организма става единствено чрез плодовете и нишестето. Както навсякъде, така и тук природата е определила оптимум.

Позволим ли си да го нарушим - появяват се болестите. Безспорно не става дума за пълното изключване на захарта, но трябва да се положат усилия за нейното ограничаване до минимум, за замяната й със сладки плодове и мед - един естествен продукт, или поне с кафявата захар. Децата трябва да се възпитават в ограничено ползване на захарта. Родител, който непрекъснато предлага бонбони, шоколади, сладолед или други подобни лакомства, е невеж родител. Той не мисли доброто на своето дете. От най-ранна възраст децата трябва да свикват с естествения вкус на плодовете. Стремежът към сладкишите е плод на безотговорно възпитание.

Бялата захар, която се продава на пазара, е рафинирана по технология, която я доближава много до чистата захароза. Рафинираната захар съдържа над 99% захароза, а кафявата – 92% захароза.

Рафинирането се извършва, като от тръстиката (или, в по-евтиния вариант, цвекло), се отстранят всички други съставки, докато не остане само захарта. Чрез нагряване и последващи механични и химични процеси се отстраняват витамините, минералите, белтъчините, мазнините, ензимите, т.е. всяко хранително вещество, което остава от растението. В бялата рафинирана захар напълно липсва калият, магнезият, калцият, желязото, манганът, фосфатите и сулфатите. Разпадат се витамините А, В и С. В рафинирането на бялата захар участват процеси като кипене, избелване, обработка с фосфорна и мравчена киселини, серен диоксид, варно мляко, дървени въглища и калциев карбонат. Колкото по-бяла е захарта, толкова повече е пречистена.

За сравнение, кафявата захар се рафинира по много по-мек начин, което запазва минералите, оцветяването, ароматите (лек карамелен нюанс) и вкуса. Истинската кафява захар се произвежда от първата кристализация на тръстиковия сок и има по-малки кристали. По време на обработката на кафявата захар не се ползват агресивни химически агенти, оцветители или добавки от всякакъв род.

Какво има в кафявата захар

Истинската кафявата захар, за разлика от бялата рафинирана, освен, че е малко по-нискокалорична, съдържа следните ценни за организма и усвояването на захарите, минерали (за 100 г продукт):

- Фосфор – 3.9 мг;
- Калций – 85.0 мг;
- Магнезий – 23 мг;
- Калий – 100 мг;
- Желязо – 1.3 мг;
- Натрий – 97 мг.

Съдържа и фибри, така че при усвояването и по-бавно покачва нивото на кръвната захар.

Всички споменати предимства важат за истинската кафявата захар, а не фалшивата, при която бялата захар е покрита с оцветен слой.