

Grupa żywności, do której człowiek miał wrodzoną preferencję smakową, ponieważ większość słodkich owoców czy jadalnych części roślin występujących w przyrodzie nie jest trująca.

Do słodczy zaliczamy obok cukru, miód, wyroby cukiernicze (cukierki, wyroby żelowe jak galaretki, marmoladki), owoce kandyzowane, wyroby z ziarna kakaowego, wyroby z miazgi nasion i masy karmelowej (chałwa, sezamki, cukierki gryłażowe) oraz wyroby ciastkarskie (biszkopty, herbatniki, pierniki, wafle, itp.).

W wielu słodczych cukry (sacharydy) w wysokim stężeniu zaczęły dominować nad pozostałymi składnikami i często są ukryte pod takimi nazwami jak dekstroza, syrop kukurydziany, melasa czy nawet miód. Cukier rafinowany (sacharoza) – to także składnik wielu napojów, dżemów, puddingów, a nawet owoców kandyzowanych.

Miód (ale tylko naturalny miód pszczele – nieogrzewany, a nie ten pieczony w ciastach, chlebie, płatkach śniadaniowych!) jest cennym produktem, bo oprócz glukozy, fruktozy i sacharozy, zawiera szereg aktywnych substancji – w tym enzymów stanowiących o jego właściwościach bakteriostatycznych, mikroelementów oraz niewielką ilość witamin.

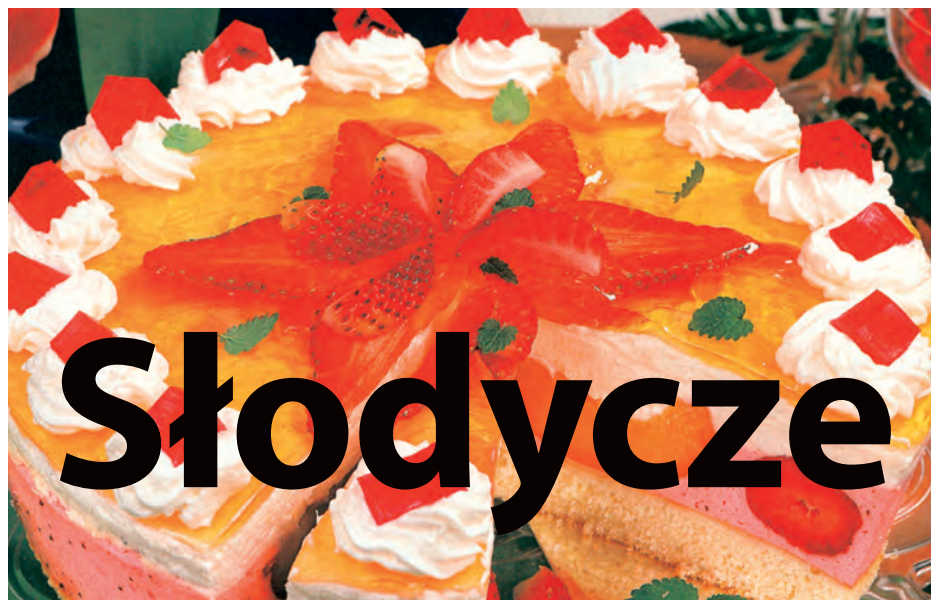
Na uwagę zasługują także wyroby czekoladowe z ziarna kakaowego, z miazgi orzechowej (chałwy)

i migdałowej (nugat), które oprócz fosforu, wapnia i magnezu oraz witamin grupy B, mogą zawierać znaczne ilości tłuszczu; szczególnie chałwa i niektóre ciastka.

Cukry proste, pochodzące ze spożytych słodczy, powodują gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi. Nasza trzustka wobec tego zwiększa wydzielanie insuliny, która ułatwia przyswajanie aminokwasów egzogennych, a szczególnie tryptofanu. Jest on materiałem wyjściowym do syntezy neurotransmi-



*Maria Halina Borawska,
prof. dr hab. nauk farmaceutycznych*



tera – serotoniny, która odpowiada za nasz nastrój i sen. Czujemy się zadowoleni i nasze komórki mózgu odżywione glukozą (już po 25 gramach glukozy przyjętej doustnie), poprawiają zdolność percepcji nowych wiadomości

i ich zapamiętywania. Jednak poziom glukozy szybko się obniża i jej niewykorzystany nadmiar zostanie przekształcony w tłuszcz; może to prowadzić do otyłości.

Stresy i zmiany nastrojów przyczyniają się do „zajadania słodczymi” naszych problemów. Spożycie żywności, a szczególnie słodczy, powoduje uwalnianie endogennych peptydów opioidowych, czyli związków podobnych z działania do morfiny. Udowodniono nawet, że podanie wody z cukrem noworodkom, znosiło ich płacz z powodu ukłucia igłą.

Czekolady, batoniki i inne wyro-

Czekolady, batoniki i inne wyroby czekoladowe odgrywają w uzależnieniu od słodczy pierwszoplanową rolę.

by czekoladowe odgrywają w uzależnieniu od słodyczy pierwszoplanową rolę. Czekolada to nie tylko źródło kalorii z węglowodanów i tłuszczu. Zawiera ona także wiele znanych, farmakologicznie czynnych substancji, takich jak kofeina i podobne – ksantyna i teobromina oraz pobudzających amin, takich jak tyramina i fenyletyloamina. Inne, mniej znane substancje, odkryte w czekoladzie to anandamid i jego 2 analogi, które mogą wywoływać uspokajający – przeciwlękowy efekt. Należą one do tzw. kannabinoli, których głównym miejscem działania jest ośrodkowy układ nerwowy, czyli nasz mózg. Wystarczy wspomnieć, że źródłem podobnych substancji są także konopie indyjskie.

Kannabinole powodują wystąpienie relaksacji psychicznej i stan dobrego samopoczucia, tzn. efekty przypominające do pewnego stopnia działanie mniejszych dawek alkoholu. Nasilają one również naszą wrażliwość na bodźce wzrokowe i słuchowe. Zresztą w badaniach na zwierzętach wykazano, że szczury, które wybierały słodzoną wodę – też preferowały picie alkoholu.

Czy wobec tego u ludzi występuje podobna zależność; czy pociąg do słodyczy może prowadzić do nasilenia picia alkoholu? – pozostaje otwartym pytaniem. Wykazano jednak, że członkowie rodziny obciążeni w przeszłości alkoholizmem, wykazywali większą tendencję do konsumpcji słodyczy. Po spożyciu kannabinoli możemy mieć wzmożony apetyt, osłabienie pamięci i nie czujemy, że czas nam „ucieka”. Oprócz tego związeki te, między innymi, obniżają odczuwanie bólu, hamują wymioty, rozszerzają naczynia krwionośne, powodują rozkurcz oskrzeli i nawet obniżają ciśnienie płynu gałkowego – co jest korzystne w jaskrze.

Trzeba podkreślić, że już w małych dawkach kannabinole powodują uspokojenie i euforię. Poza tym w badaniach na zwierzętach wykazano, że mogą przyczyniać się do powstawania nowotworów i obniżać liczbę plemników w nasieniu u mężczyzn poprzez obniżenie poziomu „hormonu męskości” – testosteronu.

U kobiet szczególnie wzrasta chęć jedzenia czekolady i innych słodyczy jeden dzień przed i zaraz po rozpoczęciu krwawienia miesięczkowego, kiedy jest niski poziom hormonów płciowych, szczególnie progesteronu. Jednak – jak wykazały dalsze badania – podanie tego hormonu nie znosi „pożądania” słodyczy; być może zależy to od zwiększonej wrażliwości organizmu kobiety na insulinę w tym czasie.

Wobec tego co powinniśmy jeść i jak postępować, aby pozbyć się nawyku jedzenia słodyczy?

Należy zastąpić posiłki o wysokiej zawartości cukrów (węglowodany proste) węglowodanami złożonymi (skrobia, błonnik) poprzez np. spożywanie śniadania bogatego w białko i węglowodany złożone. Zamiast batonika jeść owoc czy warzywa. Spożywać małe posiłki 5-6 razy dziennie. Nie

kupować i nie trzymać w domu słodyczy. Ograniczyć tłuszcze i liczyć spożyte kalorie, a ich nadmiar spalać poprzez zwiększoną aktywność fizyczną (szczególnie polecany jest szybki spacer).

Powyższe porady wydają się niezwykle proste, ale zarazem bardzo trudne, jeśli mają sprzyjać pokonaniu uzależnienia od słodyczy. Zaczniemy stosować je już od dzisiaj, a poprawa nastroju również nastąpi wraz z lepszym zdrowiem i szczuplejszą, atrakcyjną sylwetką.

Maria H. Borawska

Maria Halina Borawska, prof. dr hab. nauk farmaceutycznych z zakresu farmakologii i bromatologii. Członek Komisji Bromatologicznej Polskiej Akademii Nauk, prezes Oddziału Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego. Jest kierownikiem Zakładu Bromatologii A.M. w Białymstoku. Autorka lub współautorka prac naukowych. Jako współorganizator Biesiad Miodowych w Kurowie ocenia jakość naturalnych miodów pszczołich. Odznaczenia: Złoty Krzyż Zasługi, Złota Odznaka Polskiego Związku Pszczelarskiego oraz nagrody PAN i Ministra Zdrowia.

