Sladkor, ki pozitivno vpliva na zdravje, ni procesiran, pač pa vezan v živilih, kakršna so v naravi.

Vsi vemo, kako težko se je upreti slaščicam, čeprav vemo, da nam škodijo. Kaj vodi to nebrzdano željo po sladkem? Glukoza je izredno pomembna za delovanje možganov, saj je edini vir goriva za stotine milijard živčnih celic, imenovanih nevroni. Nevroni potrebujejo nenehno prekrvljenost možganov, saj v nasprotnem primeru ne morejo ustvariti zaloge glukoze.

Že okušanje majhne količine sladkorja lahko spodbudi možgane k boljšemu delovanju, poleg tega nas zaužiti sladkor spravi v boljšo voljo, saj poveča izločanje serotonina v kri. Takojšnji val veselja, ki ga sproži sladkor, je najpogostejši razlog, da posežemo po sladkem vsakič, ko potrebujemo tolažbo. Uživanje sladkorja poveča izločanje inzulina, kajti telo želi vzpostaviti normalno količino glukoze v krvi. Posledica tega je, da si želimo še več sladkorja, to pa vodi v nezdrave vzorce prehranjevanja.

Vsi sladkorji, tako sladkor iz sadja kot iz mleka ali medu se v telesu spremenijo v glukozo ali fruktozo. V končni fazi se približno 10 odstotkov zaužitega sladkorja spremeni v glikogen, nekaj pa ga ostane v krvi, v obliki glukoze, ki je namenjena za hrano celic. Presežek sladkorja gre v maščobne celice, kar povzroča debelost.

Kako sladkor **poslabša delovanje prebavil?**

 Znanost je dokazala, da sladkor bistveno spremeni ravnovesje mineralnih snovi in vitaminov v telesu.  V živilih se pojavlja zdravju nevaren **»učinek redčenja« hranilnih snovi.** V vsakodnevnem pogovoru te čiste ogljikove hidrate imenujemo tudi »prazne kalorije«, saj ne vsebujejo mikro-hranil, zaradi česar prihaja do redčenja vitaminov in mineralov, ki smo jih dobili iz druge hrane in ki so shranjeni v telesnih »skladiščih« (npr. kosteh). Do učinka redčenja pride vedno, kadarkoli je prisoten procesirani sladkor.

Neuravnoteženi minerali se ne vsrkavajo na pravilen način in v pravilnih razmerjih, kot bi se, če sladkorja ne bi uživali. Ker so minerali ključni materiali prebavnih akterjev encimov, tudi **encimi v takem okolju ne delujejo več pravilno.**Če encimi ne morejo opraviti svojega dela, je **prebava prizadeta.**Neprebavljena hrana pomeni večjo **verjetnost za razvoj alergij**– alergen bo bolj verjetno postala tista hrana, ki jo jemo skupaj s sladkorjem. Spremenjena sestava telesnih tekočin **poslabša tudi preskrbo okostja in zobovja.**Zobje torej ne gnijejo zgolj zato, ker niso bili dobro umiti (po zaužitju tovrstnih jedi), temveč zaradi učinka redčenja in poslabšanja mineralne sestave telesnih tekočin, ki prodrejo v zobovje tudi od znotraj. Skrbno umivanje otroških zob ob prehrani, v kateri so procesirani sladkorji, zato ne prinaša rešitve problema kariesa.

Sladkor, ki pozitivno vpliva na zdravje, ni procesiran, pač pa vezan v živilih, kakršna so v naravi. Pred-moderne družbe so brez omejitev uporabljale sadje in naravni neprocesiran in nesegreti med. Mnoge so med cenile kot »sveto hrano«. Med, ki ohrani svoje prvotne lastnosti in ni segret nad temperaturo panja, je encimsko izjemno bogata hrana, ki vsebuje vrsto ključnih mikro-hranil, pomaga krepiti imunski sistem in zdravje organov, med drugim tudi slinavke in jeter, ki ju toplotno obdelani in procesirani sladkorji poškodujejo. Danes ga marsikje segrevajo (pasterizacija medu je npr. značilna za ZDA), s čimer med spremenijo v toksični sladkor z nevarnimi metabolnimi posledicami, kot smo jih že opisali. Enako velja za rastlinske sirupe, ki so sicer pridobljeni iz naravnih virov, a so jih z uporabo industrijskih postopkov, predvsem s segretjem, spremenili v zdravju škodljivi sladkor.