

62. מנגנון ההתמכרות לסוכר מעובד

עד לפני מאה שנה לערך
שאז החלו בזיקוק של סוכר מעובד
מצבים בהם הגוף סבל מעודף סוכר היו מועטים
למעשה הגוף לא פיתח מנגנון התגוננות
למצב של עודף סוכר
כי מצבים אלו היו נדירים

לעומת זאת ירידה ברמת הסוכר
אפיינה מצבי רעב ותת תזונה
אם הייתה ירידה ברמת הסוכר
התפתחה תחושת רעב

בניגוד לסוכר טבעי כמו סוכר הנמצא בפירות
הסוכר המלאכותי מתפרק בגוף במהירות
הפירוק המהיר גורם לעלייה חדה ברמת הסוכר בדם
לאחר העלייה המהירה מתחילה ירידה
והירידה ברמת הסוכר מעוררת תחושת רעב

הגוף לא מודע לרמה האמיתית של הסוכר בגוף
אלא רק לעובדה שרמת הסוכר בדם יורדת
העליות והירידות החדות ברמת הסוכר
גורמות לנו להרגיש רעבים
ללא קשר למצב הרעב האמיתי של הגוף

כאשר רמת הסוכר בדם יורדת
אנחנו ממשיכים לאכול גם אם זה עתה סיימנו לאכול
ואם נאכל שוב משהו מעובד או מתוק
שוב תתחולל עלייה ברמת הסוכר
ולאחריה שוב ירידה

במקרה בו אוכלים אוכל טבעי
תחושת הרעב נרגעת
אך מאחר ורבים הילדים
הניזונים ממאכלים מעובדים
המכילים סוכר מעובד וקמח חיטה
תחושת הרעב לא נרגעת

למעשה

ילדים ומבוגרים עם עודף משקל
עסוקים בחלק גדול של היום באיזון רמת הסוכר בדם

אך מאחר והם בכל פעם מזינים את הגוף בעוד סוכר
התהליך הופך לכרוני וממכר
התחלנו עם עוגייה בבוקר
ועכשיו כל היום הגוף מחפש מה לנשנש
ההתמכרות לסוכר היא כה קשה
שלא מופרך להשוות את עצמתה
להתמכרות לניקוטין או אלכוהול

העולם המודרני הדוגל בצריכה חופשית
נהנה לספק למכורים לסוכר את מה שהם מבקשים
וכמעט כל המזון המעובד מכיל סוכר
בפרוסת לחם - שלוש כפיות סוכר
בכוס משקה קל - שש כפיות סוכר
בממתקים - הכול כמעט סוכר
בקטשופ בנקניקיות בשניצל מעובד ברטבים....
אנחנו תרבות המכורה לסוכר

במסיבת יום הולדת לילדים בכיתה ג'
מוגשת פיצה ליד משקאות קלים
על השולחן יש גם שלל חטיפים
אחר כך יש עוגת יום הולדת ובסוף גלידה
נשמע מוכר?

עשרות של כפיות סוכר לילד בפחות משעתיים - נשמע דמיוני?

ראו את כתבתה של מיקי יחימוביץ מ-2015:
המערכת - עם מיקי יחימוביץ' - עונה 2 - פרק 2 - מה הילדים שלנו אוכלים?

האם יש לנו ברירה?
קשה להתמודד עם התופעה
כי היא נמצאת בכל מקום
היא חובקת אותנו מכל כיוון
בלית ברירה הפכנו לחלק מהשיטה
שממש מרעילה וממכרת את ילדינו ואותנו

כל הפחזתה בכמות הסוכר שהילד צורך
מקטינה את הצורך בעוד סוכר
כי מנגנון ההתמכרות מזין את עצמו

קמח חיטה מתפרק בגוף באופן דומה לסוכר מעובד
וגם הוא מחזק את תחושת הרעב המתמשכת

רצוי להפחית במאכלים המכילים קמח חיטה
ואם קשה להשיג לחם
שאינו מכיל קמח חיטה שיפון או כוסמין
שהם סוגי חיטת בר
וחייבים לחם
לחם כוסמין מקמח מלא
ללא תוספת סוכר
מסתמן נכון לעכשיו כרע במיעוטו

פסטה שהיא מזון פופולרי נוסף החביב על ילדים
גם היא עשויה בדרך כלל מקמח חיטה
אך התחליפים סבירים בהחלט
יש פסטות על בסיס קינואה שעועית אורז ועוד

להימנע מקמח וסוכר נשמע ממש דמיוני
זהו מאבק מתמשך שלא הופך קל עם השנים
הילד נחשף לתרבות הסביבתית.... וזה ממכר

אבל במשפחות שכן מקפידות על אכילה בריאה
כאשר הילדים מתבגרים
הם מבינים את ההשפעות של תזונה לא בריאה
ומנסים להימנע ממנה
אם יש להם מודל של התמודדות מהבית
זה מגדיל מאוד את הסיכוי
שהם יקפידו בעתיד על תזונה בריאה
למרות הקושי להימנע

ילד שההורים שלו מדגישים בפניו מה הוא אוכל
לא לשם ההטפה
אלא לשם ההכרה
יזכור זאת לעתיד
גם אם הוא מגלה התנגדות באותו הרגע