

Cukier a odporność

Będę o tym mówić, dopóki każdy nie potwierdzi, że rozumie ;)

1

Jak podchodzimy do cukru i dlaczego?

- Nie ma natychmiastowych negatywnych efektów na nasze zdrowie
- Więc.... Akceptujemy
- Nie wiemy jednak, że ma ogromny negatywny wpływ na nasze zdrowie...
- Jaki cukier? Głównie cukry proste
- Dlaczego? Bo zabijają odporność!



2

Komórki układu odpornościowego

- Limfocyty T
- Limfocyty B
- Komórki NK
- Monocyty
- Granulocyty



3

Poziom glukozy we krwi a poziom limfocytów

- Poziom limfocytów podnosi się przy infekcji
- Wysoki poziom cukru we krwi nienaturalnie zmniejsza całkowitą ilość limfocytów we krwi, przez co są one mniej skuteczne
- To dlatego podczas infekcji nasz organizm naturalnie odmawia posiłku – dzięki temu zwalcza infekcję skuteczniej



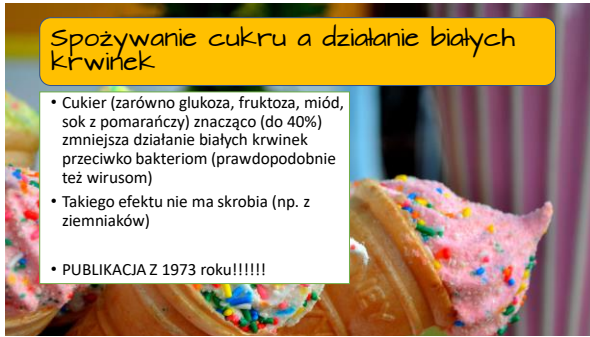
• PUBLIKACJA Z 1946 ROKU!!!!!!!

4

Spożywanie cukru a działanie białych krwinek

- Cukier (zarówno glukoza, fruktoza, miód, sok z pomarańczy) znacząco (do 40%) zmniejsza działanie białych krwinek przeciwko bakteriom (prawdopodobnie też wirusom)
- Takiego efektu nie ma skrobia (np. z ziemniaków)

• PUBLIKACJA Z 1973 roku!!!!!!



5

Nie ma zbyt wielu danych...

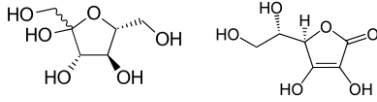
- Po latach 70 niewiele znalazłam
- Tylko, że wysoko-fruktozowa dieta spowalnia działanie limfocytów T(reg) u szczurów...
- Oczywiście jest wiele dowodów na wpływ cukru na nowotwory
- Ale dziwi mnie brak badań nad tak powszechną substancją ;)



6

Rola witaminy C dla układu odpornościowego

- Aktywuje białe krwinki (praktycznie wszystkie) – łączy się z komórkami lub jest w nich przechowywana. Jest niezbędna do działania komórek układu odpornościowego

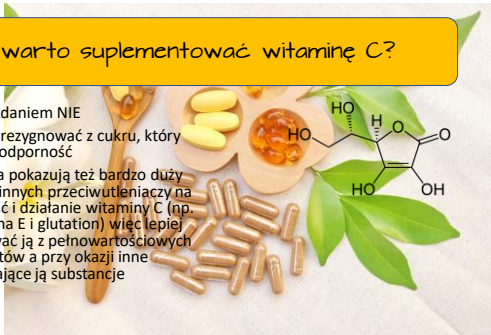


- Istnieje teoria, że fruktoza może negatywnie wpływać na działanie białych krwinek – łączy się z nimi bo ma podobną strukturę. Jednak małe różnice w strukturze nie pozwalają jej aktywować komórek tylko je wycisza

7

Czy warto suplementować witaminę C?

- Moim zdaniem NIE
- Lepiej zrezygnować z cukru, który obniża odporność
- Badania pokazują też bardzo duży wpływ innych przeciwutleniaczy na trwałość i działanie witaminy C (np. witamina E i glutation) więc lepiej zdobywać ją z pełnowartościowych produktów a przy okazji inne wspierające ją substancje



8

Jak inteligentnie podchodzić do cukru?

- Najlepiej spożywać produkty, które mają mniej niż 10g cukru/100g produktu (to jest ilość dość elastyczna, zależna od Twojego stylu życia)
- Jeśli coś ma więcej to:



9
