



Zucchero: Invecchia il tuo Viso e non Solo – Alimentazione Sana

Lo zucchero è molto dannoso per la nostra salute, si dovrebbe consumare meno di trenta gr giornalieri secondo l'Associazione dei dermatologi inglesi, poiché produce effetti sulla pelle e sul volto molto ben visibili. Quest'alimento è responsabile di molte malattie anche gravi come ad esempio il diabete.

Purtroppo si assumono zuccheri in molti modi differenti, sia direttamente come ad esempio nella tazzina di caffè, sia indirettamente con molti altri alimenti che ne contengono quantità variabili, come può essere la pasta o il pane per fare alcuni esempi, senza contare l'amata colazione, delle

vere bombe.

Ridurre lo zucchero

La gente è talmente intossicata che nemmeno si rende conto di quanto ne assume durante la giornata, puoi renderti conto solo quando ti accorgi che la tua salute inizia a vacillare, e allora scopri quanti danni ha provocato al tuo corpo tanta “dolcezza”.

Dall'ansa:

“I cibi ricchi di zucchero – precisa la dermatologa Tamara Griffiths – hanno un alto indice glicemico, che produce un notevole carico di zuccheri nel corpo e forti fluttuazioni dell'insulina. Nel tempo tutto ciò può portare allo sviluppo di resistenza all'insulina e diabete, che possono accelerare il processo di invecchiamento”.

Link: www.ansa.it

Questi i problemi più evidenti, ma in effetti, è molto difficile schivare cibi e bibite dolci nell'arco di una normale giornata, i bambini per altro sono i più esposti e vulnerabili, non a caso l'obesità infantile è in crescita e inizia a essere un problema sanitario nazionale.

La sana dieta solo con zuccheri organici

La riduzione degli zuccheri è possibile solo puntando a **un'alimentazione a base di frutta e verdure**, in questo caso riducendo fortemente il consumo di alimenti industriali, quindi un'alimentazione prevalentemente vegana o vegetariana.

La frutta e anche alcuni ortaggi contengono zuccheri, ma questi sono organici e facilmente assimilabili, quindi non

lasciano residui nel nostro corpo, lo zucchero industriale è invece sintetico lascia residui e come una droga provoca dipendenza.

Per essere sani e belli meglio fare la vita un po' amara!