Syrop glukozowo-fruktozowy - cichy zabójca

O fatalnym wpływie syropu glukozowo-fruktozowego na nasze zdrowie powiedziano już wiele: zwiększa ryzyko otyłości, podwyższa poziom cholesterolu. Najnowsze badania wykazują jednak, że jest szczególnie groźny dla dzieci i młodzieży. Dostarczanie go do **organizmu** w młodym wieku naraża cukrzycę i choroby układu krążenia w późniejszych latach.

Syrop glukozowo-fruktozowy jest o tyle niebezpieczny, że w produkcji spożywczej praktycznie zastąpił już cukier. Znajdziemy go wszędzie – nie tylko w słodyczach i napojach gazowanych, ale również płatkach śniadaniowych, sosach, jogurtach, musztardzie, keczupie, przetworach owocowo-warzywnych. Lista jest bardzo długa.

Syrop otrzymuje się z kukurydzy przetworzonej na skrobię kukurydzianą, a następnie płyn złożony z glukozy i fruktozy – czystego cukru bez żadnych właściwości odżywczych. Jest dużo tańszy i łatwiejszy w obróbce, nie należy więc liczyć na to, że producenci chętnie i szybko z niego zrezygnują.

Tymczasem naukowcy biją na alarm, przedstawiając kolejne, niepokojące badania. Najnowsze – opublikowane w "Journal of Nutrition" przez ekspertów z Medical College of Georgia (MCG) w Auguście i Health Sciences University (GHSU), wskazują na związek spożywania niebezpiecznego syropu nie tylko z otyłością, ale również chorobami sercowo-naczyniowymi.

W badaniu brało udział ponad pół tysiąca **dzieci** między 14 a 18 rokiem życia. Skontrolowano ich wyniki testów krwi, ciśnienia i pomiaru tkanki tłuszczowej. Nastolatki, w których diecie syrop glukozowo-fruktozowy występował w dużych ilościach, miały niższy poziom tzw. dobrego **cholesterolu** i częściej cierpieli na otyłość brzuszną, która często prowadzi do cukrzycy.

Poza tymi niepokojącymi wynikami badań, dowiedziono również, że częste spożywanie produktów z zawartością syropu prowadzi do:
• podwyższonego ciśnienia krwi,
• zwiększonego ryzyka chorób układu krążenia,
• insulinooporności,
• stanów zapalnych **organizmu**,
• pojawienia się markerów nowotworowych.