

Lo amargo del dulce.



Todos los procesos vitales que nuestro cuerpo ejecuta, como caminar, pensar, dormir, comer, trabajar, etc., necesitan un combustible que produzca la energía para realizarlos. Este combustible es la glucosa o azúcar sanguínea.

Así que para poder vivir necesitamos que haya glucosa, la que al ser quemada en el proceso metabólico a nivel celular, producirá la energía que necesitamos para realizar cualquier actividad. Es pues importante conocer las fuentes del azúcar sanguíneo, para poder obtener esa energía vivificadora provista

por el Creador.

Todos los carbohidratos nos proveen azúcares de distintos tipos y almidones que al ser digeridos producen otros tipos de azúcares más sencillos que nuestro organismo pueda utilizar. Tenemos los monosacáridos o azúcares sencillos formados por una sola molécula de glucosa: Glucosa, fructosa y galactosa. Otros están formados por dos moléculas, los disacáridos o azúcares dobles: Sucrosa (remolacha, caña de azúcar), maltosa (malta), lactosa (azúcar de la leche).

Los almidones son otra fuente de azúcar. Están formados por varias moléculas de monosacáridos, principalmente la glucosa. Encontramos los almidones en: tubérculos, semillas, raíces, etc.

La glucosa dulce del maíz tierno (elote) y de las arvejas tiernas se debe a la presencia de azúcar que se convertirá en almidón a medida que el grano madura. En algunas frutas como el banano (cambur, guineo) el almidón está presente en la fruta verde y éste se convierte en azúcar a medida que ésta se desarrolla. Las zanahorias, cebollas, remolachas, auyamas, nabos, papa dulce (batata, boniato) son vegetales que contienen cantidades apreciables de azúcar.

Las fuentes principales del azúcar de mesa son la caña de azúcar y la remolacha.

En ellas el azúcar se encuentra en su estado natural, combinada con una cantidad de fibra, varias vitaminas y minerales, tales como: el hierro, el potasio, el calcio, las vitaminas del complejo B y otras. Ciertas cantidades de estos nutrientes junto con otras sustancias son necesarias para que estos azúcares puedan ser utilizados armoniosamente.

El azúcar que se usa hoy en día, pierde casi el 100% de sus nutrientes en el proceso de refinación. Lo que nos queda es un producto blanco, puro, rico en calorías vacías (sin nutrientes), que, en exceso, afectan nuestra salud. La miel de abejas está compuesta de 50% fructosa y 50% de glucosa. Las frutas secas y deshidratadas son ricas en glucosa.

Vemos pues, que las fuentes de glucosa para suplir nuestras necesidades son abundantes y variadas.

Ahora bien, lo que sucede con el azúcar de la remolacha y la caña de azúcar sucede también en otras fuentes de dulce natural como: las frutas, los cereales y demás carbohidratos. Para que su dulce, su glucosa, pueda ser absorbido sin afectar la fisiología de cada célula, tejido, órgano y sistema de nuestro organismo, es necesario, es imperativo, que estén presentes suficiente fibra, minerales y vitaminas.

Note lo que sucede en el proceso de refinación del azúcar, cereales o cualquier alimento.

Cuando constantemente consumimos alimentos desbalanceados –sin fibra, ni nutrientes- nos ponemos en el camino de sufrir muchas enfermedades, de probar “lo amargo del dulce.”

“El uso copioso del azúcar en cualquier forma tiende a recargar el organismo y con frecuencia es causa de enfermedad.” Consejos sobre el Régimen Alimenticio, Pág. 231.

[Anuncios Google](#)

[Dulces](#)

[Azúcar](#)

[Diabetes Tipo I](#)

[Carbohidratos](#)

[Recetas](#)

Algunas de las enfermedades amargas, que son el resultado de la forma equivocada en que comemos los carbohidratos son: Diabetes de adulto por razón de la obesidad, Hipoglucemia, obesidad, nerviosismo, disminución de la resistencia a las infecciones (baja la inmunidad), conducta hiperactiva, caries dentales, problemas digestivos, problemas en la piel y muchas otras afecciones.

La siguiente tabla nos muestra el efecto que tiene el azúcar sobre los leucocitos reduciendo su capacidad de lucha:

*** Tabla de consumo de azúcar.**

Cucharaditas azúcar en una toma	Bacterias que mata un leucocito	% de fallas en destruir bacterias
0	14	0
6	10	25
12	5.5	60
18	2	75
24	1	92
Diabetico sin control	1	92

Tenga muy en cuenta que:

- 1 heladocontiene..... 4 cucharaditas de azúcar.
- 1 gaseosacontiene.....8 cucharaditas de azúcar.
- 1 taza de leche malteada.....contiene.....15 cucharaditas de azúcar.
- 1 Banana split.....contiene.....25 cucharaditas de azúcar.
- 1 barrita de chicle.....contiene.. ½ cucharaditas de azúcar.
- 1 barrita mediana de chocolate....contiene.... 7 cucharaditas de azúcar.
- 1 taza de chocolate o café.....contiene.....5 cucharaditas de azúcar.

Algunos argumentan que nuestro organismo necesita glucosa y que ésta es el resultado o producto final de la digestión de los carbohidratos, sin importar de qué tipo sean (refinados o no refinados). En una palabra que usted puede obtener su azúcar sanguíneo, su glucosa, de cualquier fuente.

Es verdad que el proceso final de la digestión de cualquier carbohidrato es un azúcar sencillo como a glucosa, pero recuerde que la absorción es diferente si no está presente la fibra. Cuando consumimos alimentos sin fibra presente, el dulce que ellos tienen es absorbido rápidamente causando un súbito recargo de glucosa en la corriente sanguínea. Tal exceso causa una sobrecarga no sólo en el hígado y el páncreas sino también en las glándulas suprarrenales y otras glándulas del sistema endocrino que tiene que ver con la regulación del azúcar.

Los niveles ideales de glucosa están entre 70 y 85 Mgs. por 100ml. de sangre.

Los niveles normales difieren un tanto de los ideales y se considera que van de 70 a 100 Mgs. ó dependiendo del método usado. Vale la pena tener en cuenta que muchos de los valores “normales” están muy lejos de ser realmente normales.

Simplemente representan el promedio de una población en estudio, cuyos hábitos de vida y alimentación no son correctos.

Lo mejor para nuestra salud es que los valores de nuestra glucosa estén dentro de los límites ideales.

En su deseo de disminuir o cortar el consumo de azúcar, muchas personas recurren a substitutos de tipo artificial. Algunos sostienen que estos substitutos pueden afectar la memoria, la visión, producir mareos y fuertes dolores de cabeza.

Otras personas creen que dejar el azúcar refinada es todo lo que necesitan para o sufrir lo “amargo del dulce”. Piensan que el azúcar negro (moscabada, no refinada), la miel, la melaza, la panela y cualquier sirope (syrup) natural, pueden usarlo sin moderación. Después de todo “es natural”. No es así apreciado amigo. Debemos ser moderados en el consumo estos dulces concentrados. Si usted abusa de ellos no escapará a la amargura del dulce, aún del que llamamos natural.

Si queremos que nuestro organismo funcione mejor, si estamos conscientes de los amargos resultados del abuso del dulce industrializado, usemos más de los dulces provistos por el Creador, en las frutas, cereales integrales y demás vegetales. Si usted desea puede descubrir el dulce que está escondido en la mayoría de los alimentos naturales y percibir mejor su sabor. Para lograrlo basta que mastique bien y el dulce que hay en sus alimentos integrales será percibido por sus papilas gustativas.

¡Pruébalo! Este puede ser su caso, el primer paso para empezar a disfrutar de una salud plena, como es el propósito del Creador.

La Dra. Nelsy R. de Restrepo, MD, dirige el programa de salud de la Fundación Las Delicias situado en Venezuela, Sudamérica.