

Matutina para Adolescentes | Miércoles 27 de Marzo de 2024 | No tan dulce

Descripción



No tan dulce

«Querido hermano, pido a Dios que, así como te va bien espiritualmente, te vaya bien en todo y tengas buena salud» (3 Juan 1: 2)

EN 2010, LA REVISTA CIENTÍFICA NATURE PUBLICÓ UN ARTÍCULO titulado «La verdad tóxica sobre el azúcar». Los resultados fueron tan asombrosos que los autores llegaron a sugerir que se limitara la venta de productos azucarados en horario escolar y se estableciera una edad mínima para comprarlos.

Según la investigación, por primera vez en la historia, las cardiopatías, el cáncer y la diabetes causan más muertes que las enfermedades infecciosas. Los principales responsables del cuadro son el tabaco, el alcohol y una alimentación de alto contenido en azúcares.

En los últimos sesenta años, el consumo de azúcar se ha triplicado. Existen numerosas pruebas científicas que demuestran que los productos azucarados pueden desencadenar procesos que conducen a la toxicidad hepática, similar al consumo de alcohol, y a una serie de otras enfermedades crónicas. Algunas investigaciones han relacionado el consumo de azúcar con problemas de aprendizaje, y además han señalado el alto potencial adictivo del azúcar. La adicción se produce porque los alimentos muy dulces reducen las señales en el centro de recompensa del cerebro, disminuyendo así el placer que se siente al comerlos, lo cual lleva a la persona a querer consumir más dulces para tener la misma sensación placentera que antes tenía con menos.

Qué tal si cambias los refrescos por un jugo de frutas ¡sin azúcar! Prueba mezclar estos sabores:

Naranja + papaya + fresa

Mango + naranja

Sandía + limón

Guayaba + manzana

Dios quiere que tengamos una buena SALUD; para ello, es importante poner de nuestra parte y evitar lo que pueda causarnos daño.

Hoy es un buen día para tomar DECISIONES MÁS SALUDABLES, pídele a Dios que te de fuerzas necesarias para mantener buenos hábitos.