

Suiker ongezond of zelfs giftig blijkt uit onderzoek



- —
- —
- —
- —



- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

Ik heb het zelf altijd gedacht dat suiker niet gezond kan zijn, ik gebruik het daarom zo min mogelijk. Maar nu blijkt uit onderzoek dat het niet alleen ongezond is maar zelfs giftig.

De gemiddelde Amerikaan eet meer dan 60 kilo suiker per jaar dan doen wij het in Europa wel een stuk beter met meer dan 30 kilo. Buiten het feit dat suiker dik maakt kan suiker ook aanzetten tot kanker en hart kwalen.

En daarmee is suiker mede verantwoordelijk voor de gezondheids crisis die we op dit moment meemaken. Een tijd waarin er meer mensen dood gaan aan te veel eten dan aan te weinig.

Suiker alternatief of gezonde suikers?!

[De beste suikervervanger of alternatief voor suiker is Stevia](#). Stevia is een prima alternatief voor suiker en kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam, wat nog veel ongezonder is dan suiker. Stevia veroorzaakt geen cariës, bevat geen calorieën, is goedkoop en is niet giftig. Coca-Cola heeft het giftige aspartaam al ingeruild voor Stevia.

Meer informatie over de gezondheidsrisico's van suiker

Voor meer informatie over suiker kun je onderstaande video bekijken of deze weblinks bezoeken:

[Suiker onderzoek Universiteit van Californië](#)

[Suiker is giftig CBS News](#)

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding