

# הסוכרלוז מסוכן לבריאות!

האם ידעתם כי הממתיק המלאכותי סוכרלוז מכיל כלור וכי הוא נתגלה בטעות, תוך כדי ניסיון ליצור קוטל מזיקים? לפניכם כל העובדות הנכונות בנוגע לסוכרלוז

מאת: ד"ר ג'וזף מרקולה וד"ר קנדרה דגן פירסל

## מתוך הספר [הונאה מתוקה](#)



הממתיקים המלאכותיים מהווים דוגמה לכל מה שהתקלקל בתזונה של המדינות המתועשות: הם לגמרי לא טבעיים, בטיחותם לא נבדקה מספיק, הם אינם נחוצים לתזונה ויש להם היסטוריה ארוכה של גרימת בעיות בריאות.

( הנמכר בארה"ב, הוא Sucralose "ספלנדה", שמו המסחרי של הממתיק המלאכותי סוכרלוז ) שם המותג שהיה אחת מהצלחות השיווק הגדולות בהיסטוריה וכיום הוא הממתיק הנמכר ביותר בארה"ב.

## מהו הסוכרלוז ובאילו מוצרים הוא נמצא?

סוכרלוז הוא תוצר הכלרה של סוכר, אך מתוק פי 600 ממנו, נטול קלוריות ונטול פחמימות. ניתן למצוא אותו במוצרים רבים של מזון דיאטטי וניתן לרכוש אותו גם כאבקת ממתיק דל קלוריות.

**הסוכרלוז נמצא בלמעלה מ-4,500 מוצרים הנמכרים במרכולים ובמסעדות בארה"ב. הוא נמצא לא רק במזון, אלא חבוי גם במסטיקים, תרופות ובמספר מדהים של מזונות בריאות "טבעיים",** וזאת משום שרבים בתעשיות מזון הבריאות הלכו שולל אחר קמפיין המכירות המטעה של סוכרלוז.

חלק מהצלחת הסוכרלוז נעוצה בכך שאין לו טעם לוואי מריר/מתכתי המאפיין ממתיקים מלאכותיים אחרים. חלק חשוב אחר בהתגברות השימוש בו הוא נטישת האספרטיים על ידי יצרנים רבים, עקב בעיות הבריאות שהוא גורם.

## סוכרלוז – המצאה בהפתעה

הסוכרלוז התגלה במקרה, כמו האספרטיים וממתיקים מלאכותיים רבים אחרים. ב-1975 עבד שאשיקאנט פאנדיס, סטודנט הודי במחלקה לכימיה של קולג' המלכה אליזבת בלונדון, עם המנחה שלו לסלי יו. הם ניסו ליצור קוטל חרקים חדש. הניסוי כלל שימוש בסולפוריל כלוריד – כימיקל רעיל מאוד – שאותו הם טפטפו טיפה אחר טיפה לתמיסת סוכר. בשלב מסוים בתהליך, ביקש המנחה מהסטודנט לבדוק (test) את האבקה, אבל פאנדיס חשב שהמנחה ביקש לטעום (taste) אותה. הוא אמר ליו שהיא מתוקה. "כשדיווחתי ללסלי על הממצאים הוא שאל אם השתגעתי", העיד פאנדיס, "איך יכולתי לטעום תרכובת בלי לדעת משהו על הרעילות שלה?" אולם, זמן לא רב אחר כך יו התלהב כל כך מן התגלית שהוסיף מעט ממנה לקפה. הפעם היה זה פאנדיס שהזהיר אותו לגבי הרעילות הבלתי ידועה.

יו ופאנדיס חברו לחברת סוכר אנגלית, 'טייט ולייל', כדי לערוך ניסויים במאות סוכרים מוכרים לפני שהם בחרו את הסופי - חומר כימי גלקטופיראנוסיד. D-פרוקטופוראנוזיל-4-כלורו-4-דאוקסי-אלפא-D-מלאכותי שזכה לשם "1,6-דיכלורו-1,6-דידאוקסי-בטא-אפשר רק לשער ששמה של המולקולה הזאת הוחלף לסוכרלוז כדי שהוא יישמע טבעי יותר.

## מה שצריך לדעת על כלור

כלור הוא יסוד כימי, חבר בקבוצת המינרלים שבטבלה המחזורית. כלור אינו נמצא חופשי בטבע. מפיקים אותו באופן מלאכותי במפעלים, באמצעות העברת זרם חשמלי במי מלח. התוצאה היא גז צהוב מגרה, רעיל מאוד גם בריכוזים נמוכים. על פי הסוכנות להגנת הסביבה, כלור הוא חומר מסרטן מדרגה ראשונה לבני אדם. הכלור משמש בהרבה ענפי תעשייה. בבידודו הוא משמש מלבין ומטהר, ובשילוב עם חומרים אחרים הוא משמש בחומרים רבים, מקוטלי מזיקים ועד פלסטיק.

## מה שצריך לדעת על הכלור שבסוכרלוז

על פי האתר של ספלנדה, אין מקום לדאגה באשר לכלור שבסוכרלוז, וזאת משום שהוא חלק בטוח מאספקת המזון שלנו:

"כלור נמצא באופן טבעי במזונות ובמשקאות רבים שאנו אוכלים ושותים מדי יום, כמו חסה, פטריות ומלח שולחן".

אבל אם הכלור הוא רעל בכמויות גדולות, איך זה שהוא קיים במזון? אז זהו, שאין כלור חופשי במזון או במלח שולחני. יש כלוריד, שהוא חומצת כלור, וההבדל בין כלוריד לבין כלור הוא כמו ההבדל בין ד"ר ג'קיל למיסטר הייד.

כאמור, כלור הוא יסוד מאוד מגיב שאינו נמצא בטבע בבידודו, אלא רק בשילוב עם יסודות אחרים (בדרך כלל נתרן ואשלגן). הכלוריד הוא חומצת כלור, אשר קיים בעיקר בצורת מלח. הוא חיוני לחיים ולגמרי לא רעיל. לכן המלח - מבחינת אי הרעילות של הכלוריד - נחשב בטוח לאכילה.

הסוכרלוז שונה לחלוטין ממלח: במלח אין אטומי פחמן, ואילו ייצור הסוכרלוז מאלץ את אטום הכלור ליצור קשר כימי עם פחמן. מולקולות שמכילות קשרים בין פחמן לכלור נקראות פחמן כלורי, כלור אורגני או אורגנוכלור והן מסוכנות לחיים. כשמוסיפים כלור לתרכובת המכילה פחמן כדי ליצור אורגנוכלור, יש לה פוטנציאל להפוך לקוטל מזיקים רעיל, כזה שיכול לגרום חוסר תפקוד ניירולוגי וחיסוני, חמור וקבוע, או סרטן. כקבוצה, משמשים האורגנוכלורים בעיקר כקוטלי מזיקים כמו די-די-טי, דיאלדרין, אלדרין ועוד.

## מהי צריכה יומית סבירה?

המחקרים על בעלי חיים הראו כי לסוכרלוז מגוון השפעות רעילות כאשר הוא נצרך במינון גבוה. ה-FDA (מנהל התרופות האמריקאי) לקח את המידע הזה והעריך את הרמה של "ללא השפעות נצפות" לכל סוג של רעילות. הוא נתן טווח ביטחון גדול פי 100 והגיע לכמות צריכה יומית מומלצת (5 מ"ג לכל ק"ג ליום), בהנחה שהיא בטוחה לשימוש הציבור.

הבעיה היא שקיבלנו מאות מכתבים מאנשים שסבלו מתגובות רעילות לסוכרלוז, גם כשצרכו פחות מן הכמות המומלצת (היו שצרכו כמות מזערית של שקית אחת, 11 מ"ג, ביום). אחת הסיבות לשוני בין התגובות המתקבלות בעקבות צריכת סוכרלוז, היא המגוון הרחב ברמות היכולת האנושית לנטרל רעלים וכימיקלים מהגוף.

## האם הסוכרלוז בטוח לילדים?

איש אינו יודע בוודאות אם סוכרלוז בטוח לילדים; מעולם לא בדקו אותו על ילדים. מה שאנו יודעים הוא שגופם של ילדים אינו מצויד כראוי להתמודד עם רעלים; בשל משקל הגוף הנמוך הם סופגים הרבה יותר רעלים למשקל, מאשר מבוגרים.

## דיווח על תופעות לוואי מצריכת סוכרלוז

האתר של ספלנדה מצהיר שמסקנות מחקרי הבטיחות הן "כי לא ידוע על תופעות לוואי וכי אין רעילות הקשורה בשימוש בסוכרלוז". אם אין תופעות לוואי, מדוע קיבלנו פניות ממאות אנשים ובהן תיאורים של תסמינים מפחידים שהם חוו פעמים רבות אחרי צריכת סוכרלוז?

הנה חלק מן התסמינים הנפוצים ביותר: גירוד ופריחה בעור; קוצר נשימה; כאבי ראש; אף סתום; עיניים אדומות ומגרדות; בחילה, הקאות או שלשול; כאבים בחזה ודופק חזק; כאבי מפרקים; חרדה, פאניקה, נדודי שינה, סחרחורת ודיכאון.

אם חוויתם את התסמינים המוזכרים, כדאי שתשקלו להפסיק לצרוך מוצרים המכילים סוכרלוז.

רשימה מלאה ועדויות של תסמינים מופיעות באתר [www.mercola.com](http://www.mercola.com).

אנשים רבים הוטעו להאמין כי כל מה שה-FDA מאשר כבטוח הוא אכן בטוח. לא נעים להגיד, אך אנו מקווים שתתחילו לקבל בעירבון מוגבל את החלטותיו הסופיות של ה-FDA ותעשו מחקר משלכם כשתחליטו להשתמש לאורך זמן במוצר שאושר על ידו.

מעוניינים בתחליף סוכר טבעי? נסו את [הסטיביה](#).