



El cas viral d'una dona que fa més de 30 anys que no consumeix pràcticament sucre

[inici centrar report] Es diu **Carolyn Hartz**, té 70 anys i en fa més de 30 que no consumeix sucre. Així ho ha assegurat ella mateixa al Daily Mail Australia en una entrevista que s'ha fet viral.

Segons explica, va deixar de consumir aquest aliment als 40, quan el seu metge li va advertir que estava en risc de patir diabetis. Fins aquell moment menjava dolços gairebé de manera compulsiva: li encantaven els pastissos i les galetes. **Ara en segueix consumint, però utilitza receptes que no porten sucre.**

La seva dieta es basa principalment **en l'absència d'aliments processats i una aposta per productes naturals, fruites, verdures i cereals**. Evidentment, alguns d'aquests productes porten sucre, com ara la fruita, però aquest és molt diferent i molt més sa que la fructosa que trobem en aliments industrials. A més a més, fa exercici diàriament, sortint a passejar i practicant ioga, hàbits que l'ajuden a completar una rutina saludable.

Dit això, **cal aclarir que menjar sucre de forma controlada no és dolent. El problema és si es consumeix en excés.** I és que aquesta substància, a part de poder tenir un impacte negatiu en la salut, té un poder addictiu. Deixar de prendre'l produeix un estat d'abstinència i algunes persones fins i tot experimenten tristesa. Ara bé, un cop superada aquesta etapa, apareixen els beneficis. I és que si es consumeix poc sucre, millora de la resposta immune de l'organisme i augmenta la qualitat del son.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de ?ugar Free Bake Mixes (@sweetlifeaus)

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Sugar Free Bake Mixes (@sweetlifeaus)

[focentrareport]