

## Cukier i jego zamienniki



# Opis wskazówki

Jak skutecznie ograniczyć ilość spożywanego cukru i czym go zastąpić?

Już od najmłodszych lat mamy słabość do słodkiego smaku. Zaczynało się niewinnie od owoców podawanych przez troskliwą mamę, później doszła słodka herbata, soki i napoje, słodczyce, przetworzona żywność. Gdzie się nie obejrzeć w zasięgu zawsze znajdzie się jakiś cukier. Można spokojnie stwierdzić, że wręcz zdominował jadłospisy niektórych osób. Instytucje związane z żywieniem zgodnie przestrzegają przed szkodliwymi skutkami nadmiaru cukru w diecie.

Z cukrem należy uważać

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) należy ograniczyć do minimum spożycie cukru w diecie. Maksymalna dzienna "dawka" nie powinna przekraczać 5-10% spożywanej w ciągu dnia energii. Ilość ta odpowiada około 5 łyżeczkom stołowym. Jednak należy pamiętać, że podana ilość nie dotyczy wyłącznie cukru dodawanego w czystej postaci. Liczy się również ten dostarczany w „ukrytej” postaci. Chodzi tu o owoce, soki, napoje, słodczyce, ciasta, ciasteczka, lody, niektóre rodzaje pieczywa, przekąski oraz dania gotowe. Wiele osób sięga po te produkty bez zastanowienia. Jednak wydłużający się w czasie nadmiar cukru sieje spustoszenie w organizmie. Jest odpowiedzialny m.in. za złe samopoczucie, senność, bóle głowy, ogólne osłabienie organizmu, problemy z koncentracją, osłabienie zębów i kości oraz za nadwagę i otyłość.

Cukier jak narkotyk

Uzależnia równie szybko i mocno jak alkohol czy papierosy. Wiele osób nawet nie zdaje sobie z tego sprawy lub bagatelizuje problem. Część nawet może nie wiedzieć ile cukru faktycznie spożywa. W dalszym ciągu nie wszyscy czytają etykiety kupowanej żywności, a ponieważ cukier wzmacnia smak żywności automatycznie wybieramy słodsze produkty. Od cukru można się odzwyczaić - wystarczy 7 dni. Według naukowców tyle czasu wystarczy by całkowicie odstawić cukier. Aby Cukrowy detoks był skuteczny należy stopniowo zmniejszać ilość dodawanego cukru do kawy czy herbaty, a także ilość wypijanych słodkich napojów oraz zjadanych przekąsek. Rozsądniej jest to robić powoli, ponieważ istnieje ryzyko, że po nagłym i całkowitym odstawieniu cukru pod każdą postacią po jakimś czasie głód będzie tak silny, że dana osoba rzuci się na słodczyce i wróci do starych przyzwyczajeń.

Zdrowe zamienniki cukru

Wszystko jest dla ludzi, dlatego od czasu do czasu można sobie pozwolić na małą, słodką przyjemność. Jednak należy wybrać ją z głową, tak by nie martwić się później wyrzutami sumienia. W takich chwilach warto sięgać po zamienniki cukru. Zazwyczaj są znacznie słodsze niż sacharoza przy jednoczesnej niższej kaloryczności. Decydując się na substytuty cukru najbezpieczniej wybierać te pochodzenia naturalnego. Część syntetycznych uznano za szkodliwe dla zdrowia (aspartam, acesulfam K).

Stewia – jej liście są nawet 300 razy słodsze od białego cukru i wykazują działanie bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i obniżające ciśnienie. Dodatkowo stewia charakteryzuje się niskim indeksem glikemicznym, dzięki czemu może być stosowana przez osoby z cukrzycą. W sklepach dostępna jest w postaci świeżych i suszonych liści, proszku oraz tabletek. Z powodzeniem można ją również hodować w doniczce na parapecie.

Miód – naturalny i niezwykle ceniony ze względu na szerokie, pozytywne spektrum działania na organizm. Należy jednak pamiętać, że zawarte w nim związki prozdrowotne są podatne na działanie temperatury, dlatego najlepiej dodawać go do dań jedzonych na zimno lub w temperaturze pokojowej. Miód jest kaloryczny, dlatego nie należy jeść go w zbyt dużych ilościach.

Ksylitol – dokładnie przebadany i całkowicie bezpieczny dla zdrowia. Podobnie jak stewia może być stosowany przez diabetyków. Udowodniono, że może zapobiegać próchnicy oraz hamuje rozwój bakterii w jamie ustnej.

Melasa – trzcinowa, buraczana lub z karobu. Jest produktem ubocznym otrzymanym w czasie pozyskiwania cukru z wymienionych surowców. Jest znacznie mniej kaloryczna niż biały cukier. Równocześnie zawiera witaminy (z grupy B) i minerały (wapń, żelazo, miedź, potas, magnez, cynk), które pozytywnie wpływają na organizm. Polecana jest osobom z anemią i kobietom w ciąży.