

SPOŻYWANIU CUKRÓW



Węglowodany to dla naszego organizmu źródło energii. W procesie trawienia węglowodany są rozkładane do glukozy (cukru), aby w takiej formie przedostać się do krwiobiegu. Pewna ilość glukozy jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu, ośrodkowego układu nerwowego i krwinek czerwonych. Jednak **spożywanie zbyt dużych ilości glukozy w postaci cukrów zawartych w produktach spożywczych i napojach ma niekorzystny wpływ na nasze zdrowie.**

Cukier możemy podzielić na dwie kategorie:

1 Naturalnie występujące cukry,

› na przykład te zawarte w **owocach, warzywach i mleku.**

2 Cukry dodawane.

› Cukry te nie występują naturalnie w produktach spożywczych i napojach, lecz są do nich dodawane w procesie przetwarzania i/lub przygotowywania. Cukru nie dodaje się jedynie w celu zwiększania słodkości, stosuje się go również w celu wydłużenia terminu przydatności do spożycia lub nadania produktowi spożywczemu bardziej atrakcyjnego koloru. **Cukry dodawane nie są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.**

Tego rodzaju cukry znajdziemy w:

- **Słodyszczach i deserach.**
- Przetworzonych artykułach żywnościowych, takich jak **płatki śniadaniowe, pieczywo oraz dostępne na półkach sklepowych gotowe zupy i inne posiłki.**
- **Syropach i miodzie.** Choć produkty te zawierają naturalne cukry, uznaje się je za dodatkowe źródło cukru, ponieważ zwykle nie są one spożywane samodzielnie, lecz dodawane do naleśników, placków i gofrów oraz napojów, takich jak kawa, w celu ich dosłodzenia.
- **Napojach gazowanych, sokach i napojach owocowych oraz napojach dla sportowców i energetykach.**
- Dodatkach żywnościowych, takich jak **sosy i dressingi sałatkowe.**



Wskazówki, jak ograniczyć spożycie cukrów dodawanych



Zamiast słodzonych napojów wybieraj zamienniki, takie jak woda lub soki bez dodatku cukru. Jeśli pijasz kawę bądź herbatę z syropami lub słodzikami, postaraj się stopniowo ograniczać ich dodawanie, aż do całkowitego odstawienia.



Sprawdzaj etykiety z informacjami o wartościach odżywczych, aby świadomie dobrać produkty spożywcze o mniejszej ilości dodanego cukru, lub wybieraj artykuły o obniżonej zawartości cukru.



Sprawdzaj skład danego produktu. Informacja o cukrach dodawanych do produktów spożywczych i napojów musi się znaleźć w składzie danego produktu, którego początek zawsze stanowi główny składnik. Oznacza to, że jeśli cukier znajduje się na jednej z początkowych pozycji listy, dany produkt spożywczy prawdopodobnie zawiera dużą ilość dodanego cukru.



Unikaj spożywania posiłków na wynos oraz jedzenia w restauracjach typu fast food, ponieważ tego rodzaju potrawy często zawierają bardzo duże ilości dodanego cukru.

Całkowite wyeliminowanie cukru dodawanego może być mało realistycznym celem, więc nie miej wyrzutów sumienia, jeśli posiłek na wynos lub deser od czasu do czasu nadal sprawia Ci przyjemność. Pamiętaj jednak, że w celu utrzymania zdrowej i zbilansowanej diety ważne jest codzienne świadome analizowanie swoich wyborów żywieniowych pod kątem cukrów dodawanych do produktów spożywczych i napojów.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o wpływie cukru na odżywienie i zdrowie organizmu, porozmawiaj z członkiem **zespołu prowadzącego badanie ZUPREME** na kolejnej wizycie w ramach badania.

