



# REZUMÂND... CONSUMUL DE ZAHĂR



Carbhidrații sunt combustibili care furnizează energie organismului. În timpul digestiei, carbhidrații sunt transformați în glucoză (zahăr), care poate fi absorbită apoi în sânge. O anumită cantitate de glucoză este esențială pentru buna funcționare a creierului, a sistemului nervos central și a globulelor roșii. Cu toate acestea, **consumul unei cantități prea mari de glucoză, sau zahăr, din alimente și băuturi este dăunător pentru sănătatea noastră.**

Gândiți-vă la zahăr ca fiind împărțit în două categorii:

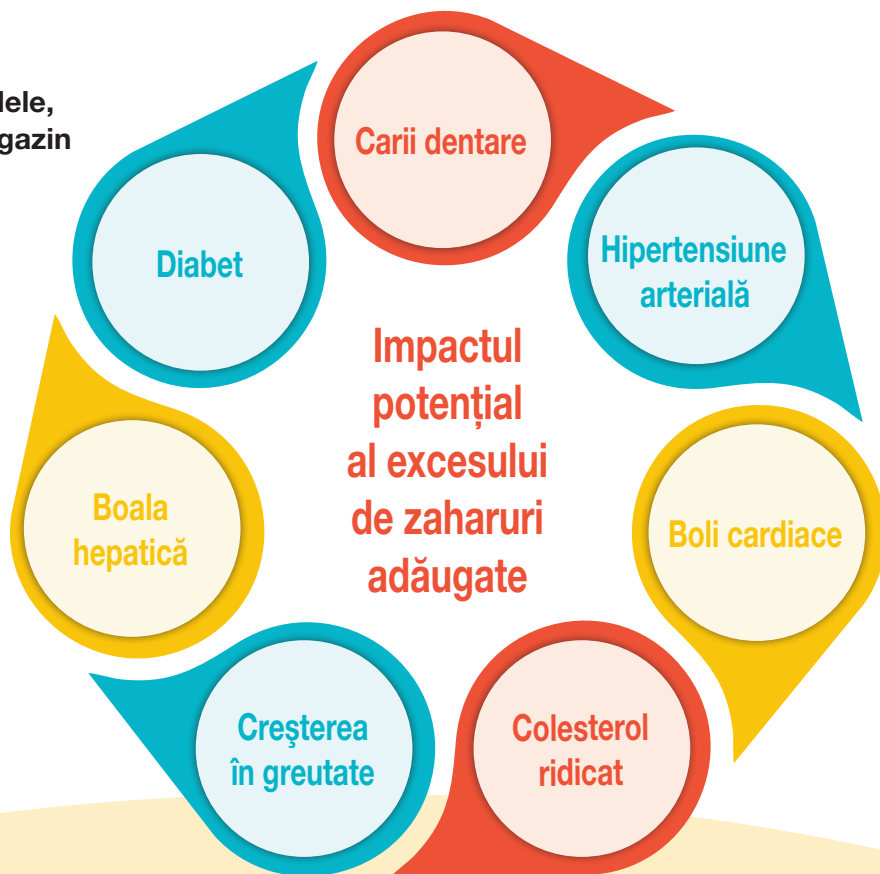
## 1 Zaharuri naturale,

> de exemplu **fructe, legume și lapte.**

## 2 Zaharuri adăugate.

> Acestea nu sunt zaharuri naturale, ci sunt adăugate la alimente și băuturi în timpul procesării și/sau preparării acestora. Zahărul nu este adăugat doar pentru excesul de gust dulce, ci este folosit și pentru a prelungi termenul de valabilitate sau pentru a face culoarea alimentelor mai atrăgătoare. **Organismul nu are nevoie de zaharuri adăugate pentru a funcționa în mod corespunzător.** Zaharurile adăugate se găsesc în:

- **Dulciuri și deserturi.**
- Alimente preparate, cum ar fi **cerealele, pâinea, supele cumpărate din magazin și mâncărurile gata preparate.**
- **Siropuri/ miere.** Deși acestea conțin zaharuri naturale, sunt considerate zaharuri adăugate deoarece, în general, nu sunt consumate individual; se toarnă peste clătite/vafe și sunt combinate cu băuturi precum cafeaua pentru a le da un gust mai dulce.
- **Băuturi răcoritoare, băuturi și sucuri din fructe și băuturi pentru sportivi sau energizante.**
- Condimente cum sunt **sosuri de masă și dressinguri pentru salate.**



## Sfaturi pentru reducerea zahărului adăugat



**Înlocuiți băuturile dulci cu alternative** cum ar fi apa sau sucurile fără zahăr. Dacă sunteți un/o băutor/băutoare de cafea sau ceai care adaugă siropuri sau îndulcitori, încercați să reduceți cantitatea pe care o adăugați până când le puteți elimina complet.



**Verificați etichetele nutriționale** pentru a vă ajuta să alegeți alimentele cu mai puțin zahăr adăugat sau să alegeți în schimb versiunea cu conținut redus de zahăr.



**Verificați lista de ingrediente.** Zaharurile adăugate la alimente și băuturi trebuie declarate în lista ingredientelor, care începe întotdeauna cu ingredientul care este în cea mai mare cantitate. Acest lucru înseamnă că, dacă vedeți zahărul aproape de partea de sus a listei, este probabil ca alimentul să fie bogat în zaharuri adăugate.



**Evitați mâncarea la pachet sau fast-food** deoarece aceasta conține adesea niveluri foarte ridicate de zaharuri adăugate.

Eliminarea completă a zahărului adăugat poate fi un obiectiv nerealist, așa că nu vă faceți griji dacă vă mai bucurați de mâncare la pachet sau de un desert din când în când. Cu toate acestea, pentru a menține o alimentație sănătoasă și echilibrată, este important să faceți un efort conștient pentru a fi atenți la zaharurile adăugate în alimente și băuturi, ca parte a rutinei dumneavoastră zilnice.

Discutați cu **Echipa Studiului ZUPREME** la următoarea vizită de studiu dacă doriți să aflați mai multe despre impactul zahărului asupra nutriției și sănătății.

