

AKTUÁLNA TÉMA

CUKOR – MODERNÝ JED



Čo je to cukor, či ho konzumujeme v rozumnej miere, aký je pre nás vhodnejší a čo môže spôsobiť, ak nám príliš chutí....

To všetko a možno ešte niečo viac sa dozviete na našej nástenke či internetovej stránke školy v časti Školská jedáleň.

CUKOR – MODERNÝ JED

V súčasnosti ho ľudia konzumujú vo veľkom množstve- Slovák podľa štatistík až **31 kg ročne !!**

V minulosti to bolo iba **2,5 kg** ročne na osobu. U ľudí dokáže vyvolať závislosť, ktorú je veľmi náročné odstrániť.

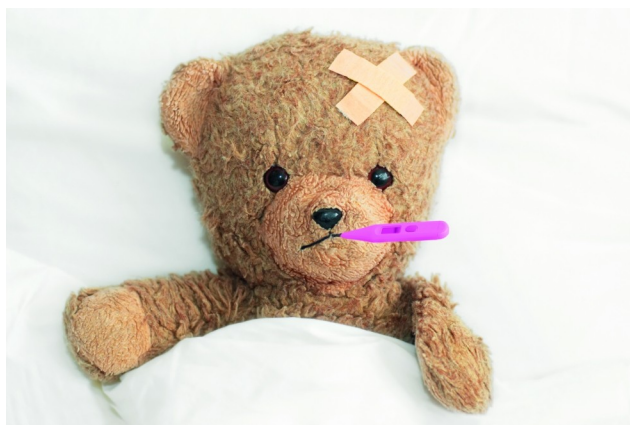


Nájdete ho v grilovacích omáčkach, kečupe, nízkotučný jogurt obsahuje viac cukru ako zmrzlina, v bežnej plechovke sladenej limonády nájdete až 10 lyžičiek cukru.

Čo sa deje, ak konzumujeme veľa cukru

1. Naruší našu imunitu

Biele krvinky strácajú schopnosť ničiť škodlivé baktérie. Telo tak stráca zásoby vitamínov, minerálov i vápnika a nedokáže sa brániť pred infekciami a rôznymi chorobami. Odborníci tvrdia, že denná konzumácia 100g rafinovaného cukru znižuje odolnosť nášho organizmu až o 40%.



2. Cholesterol a tuk

Nadmernou konzumáciou cukru zvyšujeme hladinu cholesterolu a tým si môžeme spôsobiť rôzne ochorenia srdca.

Rafinovaný cukor tiež spomaľuje metabolizmus a tak dochádza k postupnému ukladaniu tuku.

3. Predčasné starnutie pokožky

4. Zubný kaz

5. Hyperaktivitu u detí, tzv. ADHD

6. Zvyšuje riziko vzniku cukrovky a problémov s obličkami

7. Spôsobuje migrény a výkyvy nálad a iné ...



Čo je CUKOR a čím ho v kuchyni nahradit'?

Cukor sa vyrába sa z cukrovej trstiny a cukrovej repy. Biely cukor je najpoužívanejším sladidlom v našich kuchyniach, hoci je pre nás najmenej užitočný zo všetkých cukrov. Rafinovaním totiž prišiel o všetky výživné látky a zostali v ňom len prázdne kalórie.

V dnešnej dobe už však nie je ťažké ho nahradit' zdravšími formami, napríklad ovocným, hroznovým, hnedým či trstinovým cukrom, medom alebo javorovým sirupom.

Najlepší však pre nás ostáva taký cukor, ktorý sa nachádza napríklad v ovocí, zelenine, semienkach alebo v mliečnych výrobkoch bez pridaného cukru.



OVOCNÝ CUKOR (FRUKTÓZA)

Fruktóza sa nachádza v ovocí. Je pohotovým zdrojom energie najmä pre športovcov. Pomáha telu lepšie sa zregenerovať po záťaži alebo chorobe.

Ovocný cukor sa vstrebáva pomalšie ako rafinovaný cukor a tým telu pomáha vytvárať energetické zásoby. Nespôsobuje také prudké výkyvy hladiny cukru v krvi. Je vhodný aj pre cukrovkárov. Dá sa použiť presne tam, ako by sme použili biely cukor. Avšak pozor, fruktóza je sladšia, tak musíme upraviť dávkovanie- napr. pri osladzovaní koláčika.

HROZNOVÝ CUKOR (GLUKÓZA)

Vedci ju označujú ako palivo pre náš mozog a najrýchlejší zdroj energie. Taktiež je to dobrý pomocník po fyzickej záťaži, na posilnenie organizmu detí a starších ľudí. Môžeme ním ochutiť nápoje, jogurty, pudinky, kaše či koláče.

HNEDÝ CUKOR

Pozor však, aby ste nekúpili obyčajný biely cukor zafarbený napríklad karamelom !

Pravý hnedý cukor býva označený ako prírodný. Tento neprešiel procesom bielenia, čím si zachoval cenné minerálne látky. A preto je oveľa zdravší ako umelý biely cukor.

TRSTINOVÝ CUKOR

Je výživnejší a ľahšie stráviteľný a má vyšší obsah fruktózy a glukózy. Dá sa kúpiť v prírodnom surovom stave.

JAVOROVÝ SIRUP

Obsahuje veľmi cenné látky. Okrem neho poznáme ešte napríklad sirup kukuričný, ryžový alebo sirup z agávy.



NA ZÁVER:

- čítajte etikety na výrobkoch,
- vyhýbajte sa umelým sladidlám a iným prídavným látkam, ktorých je v potravinách neúrekom,
- konzumujte čo najmenej potravín s týmito prídavnými látkami (konzervanty, sladidlá, arómy farbivá, stabilizátory.... vyrobené synteticky),
- nahrádzajte biely cukor zdravšími formami sladidiel,
- jedzte veľa ovocia a zeleniny, v nich sa nachádzajú omnoho zdravšie formy cukru.