magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 5. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Ovoce je vydatným zdrojem cukru. I dobrého pomálu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ovoce-je-vydatnym-zdrojem-cukru.-I-dobreho-pomalu__s10010x10405.html

Ovoce je zdravé, o tom není sporu. Ale jak se také říká, i dobrého pomálu. Doporučený příjem ovoce by neměl přesáhnout 300g, což jsou přibližně 2-3 kusy ovoce. Jahody a jiné drobné ovoce zpravidla obsahují méně cukru, za porci se považují dvě hrsti. U jablek, hrušek, citrusů se za porci považuje 1 kus velikosti pěsti.

Ovoce představuje vedle mnoha vitaminů,

minerálních látek, fyzochemikálií a vlákniny vydatný zdroj cukrů

Především fruktózy a glukózy. Fruktóza má mezi cukry zvláštní postavení. Fruktóza má trochu odlišný metabolismus než glukóza, což je spojeno se sníženými nároky na tvorbu inzulínu po požití fruktózy. Nicméně energetická hodnota je stejná, jako v případě glukózy.

Nadbytečný příjem fruktózy vede ke zvýšené tvorbě triacylglycerolů, jejichž zvýšená hladina (nad 1,7 mmol/l) je rizikovým faktorem pro metabolický syndrom a kardiovaskulární onemocnění.

Vysokého příjmu fruktózy lze opět dosáhnout překvapivě snadno – stačí se snažit jíst zdravě

Ovoce ke snídani, smoothie ke svačině, 2 pomeranče večer u televize a kilogram ovoce a nálož fruktózy je na světě.

Fruktóza se široce využívá v potravinářství, najdeme ji v mnoha výrobcích – ovocné šťávy, slazené nápoje, cukrovinky, oplatky, sušenky, pečivo, atd. Fruktóza bývá také využívána jako sladidlo pro diabetiky. Obsah fruktózy v

ovoci závisí na druhu ovoce a stupni jeho zralosti. Vyšší obsah cukru mají banány, hroznové víno, meruňky, méně cukru obsahují jahody a drobné ovoce.

Velké množství cukru obsahují i džusy. Ty jsou jistě vhodnější volbou, než colové nápoje, ale energetický obsah je s nimi srovnatelný

Vypít litr pomerančového 100 % džusu znamená přijmout 1850 kJ, což je jen o něco méně než má 100 g čokolády. Vypít litr pomerančového džusu nedá velkou práci, ale sníst 15 pomerančů, ze kterých je 1 litr džusu vyroben, dokáže málokdo.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz