magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 6. 2017 | Marcela Avramopulu

Souboj sladidel. Med, agávový sirup, nebo obyčejný cukr?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Souboj-sladidel.-Med,-agavovy-sirup,-nebo-obycejny-cukr__s10010x10426.html

Sladké – někomu chutná míň, někomu víc. Všichni vědí, že příliš mnoho cukru škodí, přesto někdo nemůže odolat. A tak hledá to „nejméně závadné“ sladidlo. Naproti mu jdou výrobci a nové výrobky podporované nenápadnými PR články v médiích. Které z těch sladidel má ale opravdu smysl?

Čím sladíme?

Přírodními a synteticky vyrobenými sladidly. Produktů na oslazení je spousta.

Některé jsou energetické a některé ne. A o některých se dokonce říká, že našemu zdraví prospívají, což je ve většině případů jen fáma. V dnešním článku si představíme sladidla pocházející z přírody.

Bílý cukr (řepný, nebo třtinový) 17 KJ/1 g

Ten všichni dobře známe, přezdívá se mu také „bílé zlo“. Vyrábí se z cukrové řepy nebo cukrové třtiny, pod chemickým drobnohledem v něm najdeme téměř stoprocentní sacharózu. Jedná se o produkt rafinovaný, tzn. zbavený veškerých minerálních látek a vitamínů. Co nám dodá? Jen energii. Nic víc, nic míň. Vliv na zdraví? Ve větší míře se prokazatelně podílí na vzniku obezity a dalších onemocnění a také na kazivosti zubů.

Hnědý cukr - podle legislativy nazývaný přírodní cukr cca 16 KJ/1 g

Vyrábí se také z cukrové řepy a cukrové třtiny a je také tvořen sacharózou. Od bílého cukru se liší, jak název napovídá, hnědou barvou. Oproti bílému cukru je o něco méně rafinovaný. Článků na téma, jak je hnědý cukr o hodně zdravější, než cukr bílý, vyšlo nespočet. Je to ale nesmysl. **Hnědý cukr je jenom bílý cukr obalený speciálním sirupem.** Někdy se barví melasou, někdy

karamelem. Pokud melasou, tak díky ní má trošičku minerálních látek. Je to ale tak minimální množství, že jeho vliv na zdraví je nulový. Takže výživově ho můžeme v podstatě řadit na úroveň bílého cukru. **Jediná jeho výhoda je, že má specifickou chuť. Ale negativní dopad na zdraví má úplně stejné, jako jeho cukr bílý.**

Třtinový cukr 16,8 KJ/1 g

Takto se nesprávně označuje přírodní (hnědý) třtinový cukr. Má hnědou barvu, která je obsažena už v samotné surovině, ze které se vyrábí, tj. z cukrové třtiny. A je to zase jen sacharóza. Z výživového hlediska je na tom v podstatě stejně, jako cukr hnědý. Opět vyniká specifickou chutí a vůní, zanedbatelné množství přírodních látek nám ale v podstatě nic nedá a zuby i postavu nám kazí úplně stejně.

Med 13,9 KJ/1 g

Sladidlo, které je z 80% složené z jednoduchých cukrů fruktózy a glukózy. Zbytek je voda, malé množství vitamínů, minerálních látek, polyfenolů, enzymů a dalších látek. Jenže to množství zdraví prospěšných látek je opět tak malé, že na naše zdraví nemá v podstatě žádný pozitivní vliv, už vůbec ne při jednorázové konzumaci. Antibakteriální efekt byl prokázán pouze při potírání

ran, nikoliv při konzumaci. **Výhodou je, že se jedná o čistě přírodní produkt a příjemně voní i chutná. Na obezitu i kazivost zubů má ale stejný vliv, jako předchozí vyjmenované cukry.**

Agávový sirup 12,8 KJ / 1 g

Jedná se o přírodní sladidlo, šťávu z kaktusu agáve. Šťávy je v Agávovém sirupu kolem 80%. Zbytek je převážně voda, zanedbatelné množství minerálních látek a trochu inulinu. Svého času byl hitem internetových článků, propagován jako zdravé sladidlo. Jenže... Šťáva z agáve obsahuje velké množství fruktózy, mezi 70-90% fruktózy, což je jednoduchý cukr, který má sice nízký glykemický index, ale jeho zvýšený příjem souvisí s rozvojem inzulinové rezistence, obezitou a dalšími nemocemi. Příjem fruktózy v takto čisté formě bychom měli ve své stravě jednoznačně omezovat. (Tj. i potraviny, které jsou slazené fruktózou. To platí i pro diabetiky.)

Javorový sirup 10,5 KJ/1 g

Voňavý a chuťově zajímavý sirup získaný zahuštěním mízy javoru cukrového. Obsahuje malé množství glukózy, fruktózy, vitaminů a minerálních látek. Hlavní složkou je ale sacharóza, takže je to vlastně takový tekutý cukr. A tudíž má i úplně stejný vliv na zdraví, jako cukr. A pokud vás zaujala jeho nižší

energetická hodnota, tak vás asi zklame, že je zároveň téměř o polovinu méně sladký, než cukr. Takže pro slazení např. čaje ho nakonec použijete víc a bude to energeticky nastejno.

Kokosový cukr 16,3 KJ/1 g

Vyrábí se buď ze šťávy nebo z nektaru květů kokosových palem a má specifickou karamelovou chuť. Z neznámých důvodů se propaguje jako zdravá varianta slazení stejně, jako tomu bylo před lety u agávového sirupu. Pokud je vyroben ze šťávy, obsahuje cca 70-80 % sacharózy, a zhruba 3-9 % glukózy, stejně tak 3-9 % fruktózy. **Produkt z nektaru obsahuje fruktózu a glukózu. Obsahuje malé množství vitaminů, minerálních látek a rozpustné vlákniny inulin.** Jak tedy sami vidíte, žádný výživový zázrak se ani tentokrát nekoná, protože složením je z téměř 80 % stejné, jako u bílého cukru. Dokonce má i totožnou energetickou hodnotu.

Existuje ještě **palmový cukr** a je na tom velmi podobně jako cukr kokosový.

Názor odbornice - paní Prof.Ing. Jany

Dostálové, CSc.

"Již desetiletí je u nás doporučováno snížit příjem tzv. přidaného cukru, tj. cukru, který je přidán do potravin, nápojů a pokrmů. **Jeho spotřeba však stále překračuje téměř dvojnásobně tolerované množství a je jednou z příčin obezity a dalších onemocnění. Na trhu se objevují nová sladidla, zejména různé sirupy z exotických rostlin, kterým výrobci přisuzují někdy až zázračné účinky. Tyto informace jsou zavádějící a jejich používání spotřebu cukru nesníží.** Jediným účinným receptem je vybírat si potravinářské výroby a nápoje s nižším obsahem cukru a méně sladit. **Proto bychom měli sledovat údaje na obalech potravin, konkrétně údaj sacharidy, z toho cukry, kde hodnota uvedená u cukrů nám řekne, kolik cukrů výrobek obsahuje.** Podle legislativy se mezi cukry řadí fruktóza (cukr ovocný), dextróza (glukóza, cukr hroznový), maltóza (cukr sladový), sacharóza (cukr řepný nebo třtinový) a laktóza (cukr mléčný). Pokud je hodnota vysoká, neměli bychom konzumovat této potraviny velké množství. **Tolerované množství cukru je pro průměrného spotřebitele 50 g za den."**

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