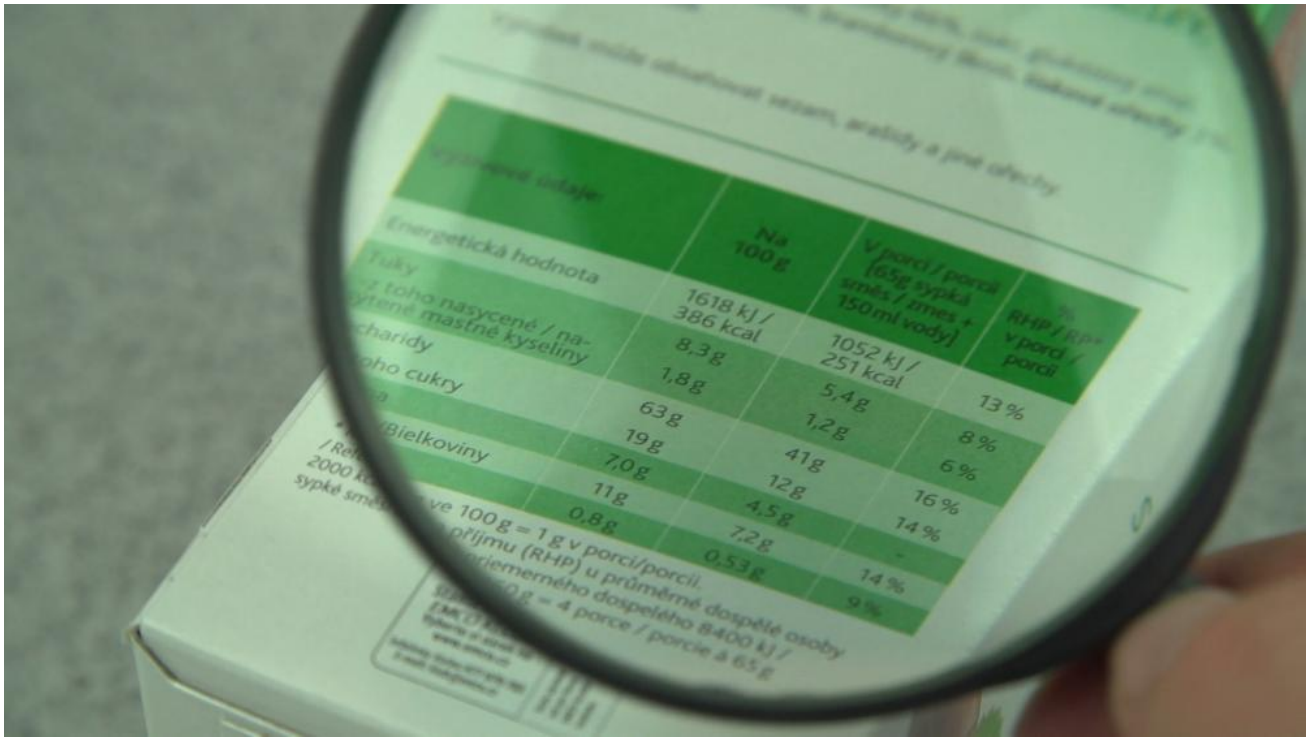
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 11. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Vše o cukrech. Maximálně 90 gramů denně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vse-o-cukrech.-Maximalne-90-gramu-denne__s10010x10661.html

Jak odhalit přidané cukry? Na etiketě složení na obale. Od roku 2016 musí být obsah cukrů uveden na obalech všech potravin a nápojů, s výjimkou těch alkoholických. Najdeme ho ve výživové tabulce „Sacharidy – z toho cukry“. Je to ale číslo, které udává celkové množství cukru v produktu, zahrnuje tedy jak přirozeně přítomné cukry, tak cukry přidané. Sladká chuť chutná nejen tělu, ale i duši. Proto si na ni tak rychle zvykáme. Ale zároveň nejvíce nás ohrožuje zubním kazem a obezitou.



10 procent celkového energo příjmu

Právě na **přidané cukry** je zaměřena pozornost výživových odborníků, kteří se snaží jejich příjem snížit. Neobsahují totiž žádné živiny (vitaminy, minerální látky nebo vlákninu), pro lidský organismus představují jen čistý energetický příjem, proto se také často říká, že přinášejí jen **„prázdné kalorie“**.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by neměl příjem přidaného cukru přesáhnout 10 procent celkového energetického příjmu, což pro středně aktivní osobu představuje 50 gramů denně. Celkově bychom měli přijmout za den maximálně 90 gramů cukrů, jak těch, které jsou v surovinách obsaženy přirozeně, tak těch, které jsou do nich přidány záměrně. Odhalit přidaný cukr v potravinách se může zdát složité. Ne všechno, co přináší sladkou chuť, se nazývá cukr. Na etiketách najdeme nejrůznější složky – od sacharózy, fruktózy nebo glukózy přes invertní cukr až po nejrůznější sirupy. V boxu vlevo uvádíme příklady těch nejčastějších.

Cukr je:

* invertní cukr * ovocný cukr * hroznový cukr * med * dextróza * fruktóza * glukóza * laktóza * maltodextrin * maltóza * všechny druhy sirupů (glukózový, glukózo-fruktózový, sacharózový, kukuřičný, škrobový, rýžový) * sladový výtažek z ječmene * ječmenný/pšeničný slad * melasa

Přidané cukry jsou když ...

Přirozeně přítomné cukry se vyskytují v čerstvém, mraženém i sušeném ovoci a zelenině, mléku a neochucených mléčných výrobcích (například bílý jogurt nebo kefír bez ochucení).

Přidané cukry jsou ty, které byly výrobcem přidány v průběhu zpracování potravin, z chuťových nebo technologických důvodů, nebo je používáme v domácnosti ke slazení. Jsou to všechny monosacharidy a disacharidy (například fruktóza, sacharóza, glukóza) s energetickou hodnotou nad 3,5 kcal/g, které pocházejí z jiných zdrojů než z čerstvého ovoce, zeleniny nebo mléka či neochucených mléčných výrobků. Za přidané se považují i cukry z produktů, které obsahují přírodní cukry jako hlavní složku, jako je med, sirupy a více než dvakrát koncentrované ovocné šťávy.

Jsou i tam, kde bychom je nečekali

Ukazuje se, že cukry jsou i tam, kde bychom je nečekali. **V běžném pečivu i slaných pochutinách.** Příkladem přeslazených „dětských“ produktů je rozpustný nápoj Frape Frapko. Když ho připravíme podle návodu, bude mít nápoj spolu s laktózou obsaženou v mléce 41 gramů cukrů, a to je téměř polovina množství celkových cukrů, které bychom měli přijmout za celý den (90 gramů).

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