magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 5. 2013 | bno

Dejte si pozor na cukr ve „zdravých“ nápojích!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dejte-si-pozor-na-cukr-ve-,,zdravych-napojich!__s10010x7702.html

Jsou "zdravé nápoje" opravdu zdravé? Proč si to často myslíme a jaký je jejich obsah cukru?

Často podceňujeme množství cukru, které obsahují tzv. zdravé nápoje. Za ty považujeme třeba ovocné džusy a šťávy. Obsahují ovocné džusy opravdu tak málo cukru, jak si myslíme? Nebo je realita trochu jiná?

Nepodceňujme množství kalorií v džusech

Výzkumu, který provedla Univerzita v Glasgow ve Skotsku, se zúčastnilo více než 2 000 lidí z Velké Británie. Studie ukázala, že mnozí z respondentů **přeceňují množství kalorií v perlivých nápojích. Na druhou stranu v případě tzv. zdravých nápojů výši těchto hodnot podceňují.**

Jaké jsou naše představy a jaká je realita?

Výzkumníky nejvíce překvapil nedostatek vědomostí o množství cukru, které tyto nápoje obsahují. Někteří respondenti si například mysleli, že džus z granátového jablka obsahuje pouze 4 lžičky cukru, zatímco ve skutečnosti jich obsahuje 22 (1 čajová lžička odpovídá přibližně 4,2 g). Dotázaní také **podceňovali obsah kalorií v jablečných a pomerančových džusech i v nápojích s obsahem kofeinu**.

Vysoká konzumace slazených nápojů však může vést ke vzniku či rozvoji obezity. Proto je třeba znát obsah cukru v nápojích a uzpůsobit podle něj pitný

režim.

Obsah kalorií a cukru ve vybraných nealkoholických nápojích		
Nápoj	**Energie (kcal)**	**Sacharidy - cukry (g)**
Sprite	100	26
Pepsi	100	28
Hroznový džus	152	36
Ananasový džus	132	26
Brusinkový džus	116	31
Jablečný džus	114	24
Pomerančový džus	112	21
Grepový džus	96	22

Poznámka: Uvedené údaje odpovídají přibližně množství 240 ml nápoje. Zmíněné džusy jsou neslazené.

Zdroj dat: U.S. Department of Agriculture Nutrient Data Laboratory (tabulka byla publikována v Los Angeles Times)

Jaký je rozdíl mezi přirozenými a přidanými cukry?

Monosacharidy – glukóza, fruktóza a galaktóza jsou v tenkém střevě vstřebávány přímo. Glukóza je zároveň univerzálním energetickým zdrojem. Jednoduché sacharidy se nacházejí například v medu, ovoci, džusech, sladkostech, cukrovinkách, nápojích, apod. Disacharidy, které obsahují sacharózu (např. v bílém i hnědém cukru, datlích, fíkách apod.), maltózu (ve sladu a klíčkách) či laktózu (v mléce a mléčných výrobcích), musí být nejprve rozštěpeny na glukózu a teprve poté vstřebány. Naše tělo tak musí vynaložit více energie na jejich zpracování.

Džus nebo slazená limonáda?

Slazené nápoje (tedy nápoje s přidaným cukrem) jsou velkým zdrojem energie a cukrů a ani s uhašením žízně nám příliš nepomohou. Lepší volbou v tomto ohledu jsou vodou ředěné přírodní ovocné či zeleninové šťávy, které sice také obsahují cukry, ale většinou ty jednoduché z ovoce či zeleniny. Spolu s nimi však obsahují i vitaminy, minerální látky a vlákninu.

Ovocné šťávy jsou tedy jistě rozumnějším rozhodnutím než slazené nápoje, měli bychom ale mít, třeba i pro tvorbu našeho jídelníčku, na vědomí, že i ovocné šťávy jsou velkým zdrojem cukrů.

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