magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 8. 2013 | tla

Cukr, nebo glukózo-fruktózový sirup? Po náhražce rostou špeky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cukr,-nebo-glukozo-fruktozovy-sirup-Po-nahrazce-rostou-speky__s10010x7855.html

Glukózo-fruktózový sirup či jen glukózový sirup. Také jste si všimli, že bez této suroviny nejde vyrobit snad žádný potravinářský výrobek? Je v limonádách, sušenkách, pečivu, šunce, uzeném mase, snídaňových cereáliích, ovocných jogurtech… A víte proč? Je to levná náhrada cukru. Výrobci si mastí kapsu a naše zdraví, to úpí.

„Moderní“ sladidlo se v našem těle chová úplně jinak, něž klasický řepný či třtinový cukr – a to i jemu se přezdívá bílý jed. Výsledkem je obezita, ale tím to nekončí. Výzkumy potvrzují, že přílišná konzumace přispívá k rozvoji nemocí srdce a cév, cukrovky 2. typu či nemocem ledvin.

Začněme ale od začátku, tělu v nadměrném množství neprospívá příjem klasického cukru, ani glukózo-fruktózového sirupu. Rozdíl však je v tom, jak si s těmito dvěma sladidly organismus dokáže poradit.

Řepný či třtinový cukr, nebo-li sacharóza, patří mezi disacharidy. Skládá se ze dvou jednodušších cukrů, z jedné molekuly glukózy a z jedné molekuly fruktózy. V levnější náhražce glukózovo-fruktózovém sirupu najdeme mnohem více fruktózy. A právě v ní je problém! Glukóza se v těle mění na tuk jen asi z pěti procent, naopak u fruktózy je to procent 40!

Jak se glukózo-fruktózový sirup vyrábí?
Na způsob výroby přišli v Japonsku. Základem je obilný škrob, nejčastěji kukuřičný. V Česku se využívá obvykle pšenice. Zrno se nejprve rozemele, oddělí se škrob a přidají enzymy. Ty přemění část glukózy v něm obsažené právě na fruktózu.
Proč je výhodný?
Jeho výroba je mnohem levnější, laicky řečeno se oproti klasickému cukru zastaví v polovině.
Dále má sirup až dvaapůlkrát vyšší sladivost.
Při výrobě se nemusí oproti cukru nijak rozpouštět, je tekutý.
V pekařství a cukrářství je výhodnější než cukr proto, že zajistí větší vláčnost a delší čerstvost pečiva.

Zrádná fruktóza

Problém u fruktózy je právě přeměna v játrech na tuk, ten se nám pak ukládá zejména v oblasti břicha. Ne jako podkožní, ale takzvaný útrobní tuk. Ten je výrazně nebezpečný, **problémem není jen „pupek“, tuk kolem břišních orgánů má vliv například na rozvoj cukrovky 2. typu**.

To však stále ještě není vše. Tuky na které se přeměňuje, jsou ve velké části triglyceridy, které jinak (velmi nadměrně) přijímáme v živočišných tucích. Triglyceridy se spolu cholesterolem ukládají v cévách, zužují je a my následně onemocníme ischemickou chorobu srdeční, srdečním infarktem či mozkovou mrtvicí.

Stále jsme však ještě neskončili. Fruktóza narozdíl od glukózy dokáže méně stimulovat centra v mozku, která nám říkají: jsme sytí, končíme s jídlem. **Máme tak proto větší pocit hladu a sníme mnohem víc. A tloustneme a máme větší riziko vzniku všech nemocí způsobených obezitou, mezi ně patří i některé typy zhoubných nádorů.**

Fruktóza je ale i v ovoci
Říkáte si, co je na fruktóze špatně, vždyť je to ovocný cukr? Příroda je však mocná. Když nám dala sladké plody, napěchovala je i vlákninou. Ta způsobí, že ne všechna fruktóza se stačí ve střevě vstřebat, k tomu jsme po ní sytí. Zároveň ovoce obsahuje řadu enzymů, které se podílejí na štěpení cukrů, ty v glukózovo-fruktózovém sirupu nenajdeme.

Jak se zlu vyhnout?

Stále se opakující radou je: číst obaly potravin. Pokud existuje možnost, vyberte si ten výrobek, kde ve složení glukózo-fruktózový sirup nenajdete. Bohužel to nejde vždy, ale právě proto je potřeba o ne zrovna pro zdraví výhodném

sladidle vědět.

Problémem je však i „obyčejný“ cukr, kterého moderní člověk mlsá ročně více než 40 kilogramů. A to rozhodně nespadá do zásad zdravého životního stylu.

Řídit se tak můžete i logem Vím, co jím. Potraviny jím označené musí dodržovat stanovená kritéria složení – nejen cukru, ale i vyrovnaný obsah trans mastných kyselin, nasycených mastných kyselin a sodíku (soli).

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