magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 31. 1. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Ostře sledovaná hodnota potravin. Rychlé cukry - pomalé sacharidy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ostre-sledovana-hodnota-potravin.-Rychle-cukry---pomale-sacharidy__s10012x10806.html

Sladká chuť je příjemná skoro každému. Kolik cukru je ale ještě v pořádku a kolik již škodí? Abychom zbytečně nepřekračovali příjem cukru a vybírali si výživově hodnotné potraviny, je dobré se naučit číst informace na obalech výrobků a mít jasno v názvosloví. Co vlastně znamená pojem cukr, co cukr přidaný a co to jsou sacharidy.

Sacharidy - hlavní zdroj energie

Jako hlavní zdroj energie využívá lidské tělo sacharidy. **Ty by měly hradit**

50–55 % z celkového energetického příjmu.

- Pro ženy to je při průměrném energetickém příjmu 8400 kJ průměrně 250-300 g sacharidů
- Pro muže při energetickém příjmu 9600 kJ 280-310 g sacharidů

Příjem sacharidů se odvíjí od celkové energetické potřeby, především od výše fyzické aktivity. Obecně řečeno, kdo se více hýbe, potřebuje i více paliva, tj. sacharidů. Sacharidy se dělí na cukry a složené sacharidy.

Složené sacharidy nebo také polysacharidy - škrob, glykogen jsou tvořeny mnoha sacharidovými jednotkami. Nemají sladkou chuť, a proto si mnozí lidé neuvědomují, že i snědením pečiva, obilovin, brambor, rýže nebo zeleniny, přijímají sacharidy.

Cukry jsou suroviny a potraviny, které obsahují pouze 1 nebo 2 sacharidové jednotky. Jednu sacharidovou jednotku má glukóza a fruktóza. **Glukóza je univerzálním energetickým zdrojem**, v procesu trávení jsou na ni štěpeny i ostatní sacharidy. **Fruktóza je ovocný cukr.** Dvě sacharidové jednotky má sacharóza (bílý, hnědý cukr, cukrovinky, datle, fíky apod.), maltóza (slad, klíčky) a laktóza (mléko, mléčné výrobky).

Další důležité dělení je na **cukr přirozeně se vyskytující** – patří sem ovoce a

mléčné výrobky. A **cukr volný, přidaný do potravin za účelem doslazení** – spadá sem cukr v podobě slazených nápojů, sladkostí, sladidel, pokrmů nebo ovocných šťáv.

Ostře sledovaná hodnota je u cukru přidaného

Příjem přirozeně se vyskytujících cukrů by neměl převýšit 10 % celkového energetického příjmu, příjem volného cukru má být co nejnižší, nejvíce 10 %, optimálně do 8 %.

- **Maximální denní příjem přidaného i volného cukru pro ženy je 88 g, pro muže nejvíce 100 g.**

Příjem cukru je však velmi lehké překročit. Stačí vypít litr coly (110 g cukru) a máme přečerpaný limit, aniž bychom snědli jediné jablko nebo jogurt. Zrádný může být i nadměrný příjem cukru z ovoce, kterého bychom denně neměli sníst více než 300 g.

Rychlé cukry - pomalé sacharidy

S typem sacharidů, které přijmeme ve stravě, souvisí i odpověď organismu. **Štěpení cukrů nepředstavuje pro tělo žádnou zátěž, glukóza se**

vstřebává dokonce přímo. Proto také získáme energii velmi rychle. Potraviny obsahující cukry jsou proto výhodné před sportem, pro doplnění energie v průběhu déletrvající zátěže nebo po sportu. Cukr však neposkytuje dlouhodobější energii. Důvodem je sice rychlý vzestup hladiny krevního cukru (glykémie) po jídle, ale stejně rychlý pokles, což rozkolísá hladinu krevního cukru. Proto někteří lidé mají za chvíli po snězení nebo vypití něčeho sladkého zase chuť na sladké.

Oproti tomu trávení složených sacharidů trvá déle, je pozvolnější a také pocit zasycení vydrží delší dobu. Příznivé odpovědi metabolismu nahrává i fakt, že potraviny obsahující složené sacharidy bývají dobrým zdrojem vlákniny, která podporuje pocit nasycení a pomáhá udržovat stabilní hladinu krevního cukru.

- **Ukázkovým příkladem jsou vhodných sacharidů jsou ovesné vločky.** Obsahují především složené sacharidy a jsou bohaté na rozpustnou vlákninu ze skupiny beta-glukanů. Rozpustná vláknina několikanásobně zvětšuje svůj objem a vedle zasycení a pozvolného uvolňování energie upravuje zažívání a snižuje hladinu cholesterolu. O pozoruhodných vlastnostech ovsa jsme psali již dříve.

Jak se vyznat v tabulce nutričních hodnot?

Abychom se vyhnuli nepřiměřenému příjmu cukrů, zejména cukru přidanému, je nutné sledovat údaje na obalech potravin. **Na každém výrobku najdeme údaj o obsahu sacharidů** (zahrnující jak sacharidy složené, tak cukry) **a údaj „z toho cukry“, což je podíl cukrů z celkového obsahu sacharidů.**

- Údaj „z toho cukry“ však nerozlišuje mezi cukrem přidaným a cukrem přirozeně se vyskytujícím. Informaci nám pak doplní výčet surovin ve složení výrobku, kde lehce dohledáme, zda cukr pochází z ovoce, nebo třeba z použitého glukózo-fruktózového sirupu nebo cukru.

Příkladem je velmi povedená ovocná tyčinka se 100 % ovoce. Po přečtení informací v nutriční tabulce byste mohli nabýt dojmu, že je přeslazená – celkový obsah sacharidů je 73 g a z toho cukry činí 69 g. Jde však o cukr přirozeně se vyskytující v ovoci, což poznáte jednak z údajů o složení potravin – ve výčtu je pouze sušené ovoce a ovocný koncentrát, žádný cukr a také z informace, že se jedná o **výrobek „bez přidaného cukru“. Tímto výrokem nás výrobce informuje, že produkt nedoslazoval a veškerý obsažený cukr je cukr přirozeně se vyskytujíc**í.

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