magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 21. 9. 2016 | vcj

Cukr někdy nazývaný "bílé zlo". Škodí, nebo pomáhá?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cukr-nekdy-nazyvany-bile-zlo.-Skodi,-nebo-pomaha__s10012x9985.html

Není cukr jako cukr. Jsou cukry pro člověka nezbytné? Jak poznat, který je který? Co se skrývá pod tajemným označením polysacharid a monosacharid? A jak si můžeme hlídat obsah přidaného cukru v potravinách? Odpovědi najdete níže a ve vysvětlujícím videu.

Sacharidy patří společně s bílkovinami a tuky mezi tři základní živiny.

Bílkoviny

Zatímco **bílkoviny (proteiny) poskytují stavební prvky pro tvorbu a obnovu tkání včetně protilátek**, tuky a cukry slouží především jako zdroje energie. Bílkovinné molekuly **jsou rovněž nosiči nezbytných látek v krvi** - jakési převozní loďky pro různé hormony, tuky nebo léky. V krevním oběhu na sebe váží vodu, čímž brání úniku tekutiny do tkání. Nedostatek bílkovin při podvýživě se mimo jiné projevuje otoky tkání – známé jsou děti z rozvojových zemí s velkými bříšky. **"Odbouráváním bílkovin sice může organismus také získávat energii, ale je to až ta nejzazší možnost, pokud nejsou dostupné tuky nebo cukry, protože se tím odbourávají důležité tělesné tkáně, převážně svaly, "** vysvětluje Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Tuky

Tuky jsou důležité jako zásobní zdroj energie, pro vstřebávání některých vitamínů i udržování tělesného tepla. Jsou ale také nezbytnou součástí např. buněčných membrán, což se týká např. i cholesterolu. Proto je velmi důležité, aby tuky byly zastoupeny v jídelníčku i při redukčních dietách.

Sacharidy

Sacharidy představují základní zdroj energie pro všechny metabolické děje v organismu. Dělí na **jednoduché** (mono- a disacharidy) a **složené** (oligo- a polysacharidy) podle počtu cukerných jednotek. **Monosacharidy** tvoří jedna cukerná jednotka, **disacharidy** dvě. **Obě tyto skupiny mají sladkou chuť a jsou označovány jako cukry**. Oligosacharidy mají do 10 cukerných jednotek a polysacharidy nad 10 cukerných jednotek. Rozdělení právě u desítky nemá žádný funkční význam je to pouze záležitost systemizace.

Sladké sacharidy: nejznámějším monosacharidem je **glukóza** (univerzální energetický zdroj, na který jsou v procesu trávení štěpeny i ostatní sacharidy) a **fruktóza** (ovocný cukr). Mezi disacharidy patří **sacharóza** (bílý, hnědý cukr, cukrovinky, datle, fíky apod.), **maltóza** (slad, klíčky) a **laktóza** (mléko, mléčné výrobky).

(Ne)sladké sacharidy: oligosacharidy (rafinóza a stachóza) jsou obsaženy především v luštěninách. **Polysacharidy** (škrob, glykogen) jsou tvořeny mnoha jednotkami monosacharidů. Nemají sladkou chuť, a proto si mnozí lidé neuvědomují, že i požitím pečiva, obilovin, brambor, rýže nebo zeleniny přijímají sacharidy. Při výběru by měly být upřednostňovány právě polysacharidy, jelikož udržují stabilnější hladinu krevního cukru. PhDr. Karolína

Hlavatá, Ph.D. doplňuje: **"Potraviny obsahující polysacharidy také zpravidla obsahují i větší podíl vlákniny, vitamínů a minerálních látek."**

Větší počet cukerných jednotek v řetězci vede k **pomalejšímu metabolismu a pozvolnějšímu uvolňování glukózy** do krve, tedy **pomalému zvyšování glykémie**. Inzulín se ze slinivky břišní nemusí vyplavovat rychle, energie se využívá postupně a neukládá se do tukové tkáně, tím je nižší riziko rozvoje diabetu. **Polysacharidy mají nižší glykemický index než sacharidy jednoduché.**

Glykemický index GI

V souvislosti se sacharidy je často diskutována otázka glykemického indexu (GI). **GI udává, jakým způsobem určitá sacharidová potravina ovlivní hladinu krevního cukru (glykémii).** Po požití sacharidové potraviny (rýže, brambory, ovoce, buchta apod.) dojde v průběhu trávení k rozštěpení sacharidů na základní sacharidovou jednotku – monosacharid. Glukóza se následně vstřebá do krevního oběhu a účinkem hormonu slinivky břišní – inzulínu – je odsouvána do tkání, kde je využita jako energetický zdroj.

Potraviny s vysokým GI zvyšují hladinu krevního cukru rychleji, což

bývá provázeno i časnějším nástupem pocitu hladu, popř. u citlivějších jedinců dojde k nežádoucímu kolísání glykémie spojeného s nepříjemnými pocity hladu, podrážděnosti nebo nervozity. **Vysoký GI mají potraviny rozvařené, pufované, bez obsažené vlákniny.** Jejich struktura je méně odolná vůči trávicím enzymům, stráví se rychleji a i proto hladina krevního cukru stoupá rychleji.

"V zájmu zachování stabilní hladiny krevního cukru během dne je proto vhodné upřednostňovat potraviny s nižším GI, jako je např. celozrnné pečivo, neloupaná rýže, celozrnné těstoviny nebo méně sladké druhy ovoce, " radí odborná garantka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Proč je příliš cukru v potravě nebezpečné?

Potraviny s vyšším obsahem cukru mají vyšší glykemický index, slinivka břišní musí vyprodukovat více inzulínu na jeho zpracování a po poklesu hladiny cukru v krvi se dostaví rychleji hlad. **Člověk má tendenci jíst častěji a více**, než pokud by jedl potraviny s nízkým glykemickým indexem. **Přebytek cukru se přemění na tuk** a člověk tloustne.

Nadbytečný příjem cukru vede jednak ke vzniku nadváhy a obezity, jednak zvyšuje riziko vzniku zubního kazu. **Přemíra cukrů ve stravě také zvyšuje**

hladinu krevních tuků, což je jeden z významných rizikových faktorů, vedle nedostatnku pohybu, pro vznik metabolického syndromu a případného rozvoje cukrovky 2. typu.

A jaký je přijatelný denní příjem?

Cukry by neměly tvořit více než 20 % z celkového energetického příjmu. Toto číslo zahrnuje jak cukry přirozeně se vyskytující v ovoci, zelenině, mléčných výrobcích, tak cukry přidané výrobcem nebo námi za účelem doslazení. Pro představu, není to mnoho – při energetickém příjmu 8500 kJ to je maximálně 100 g cukrů. Pokud vypijete litr coca coly, dodáte tělu 111 g cukru a to jste ještě nesnědli ani jediné jablko nebo jogurt. "**Jestliže tedy plníte výživová doporučení a denně sníte 5 porcí ovoce a zeleniny, plus 2 porce mléčných výrobků, na velké doslazování nezbývá prostor,"** upozorňuje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Co jsou přidané cukry?

Cukry ještě rozlišujeme na **cukry v potravinách přirozeně se vyskytující** (ovoce, zelenina, mléko a neochucené mléčné výrobky) a **cukry přidané.**

Cukry přidané používají výrobci nebo je používáme v domácnosti za účelem

zvýšení sladké chuti. **Mezi cukry přidané patří cukr, různé sirupy, ale i med.** "**Důvodem tohoto dělení je skutečnost, že ovoce, zelenina a neochucené mléčné výrobky jsou zdrojem řady významných nutričních látek (vitaminy a minerální látky), mléčné výrobky jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin a ovoce a zelenina obsahují vyšší podíl vlákniny. Těchto potravin obecně konzumuje nedostatečné množství. Proto je účelné konzumaci ovoce, zeleniny a neochucených mléčných výrobků zvýšit. Tím konzumuje i více přirozeně se vyskytujících cukrů. O to více musíme následně omezit příjem cukrů přidaných,"** vysvětluje Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Jak hlídat obsah přidaného cukru v potravinách?

Na obalech potravin najdete údaj o celkovém obsahu sacharidů, což zahrnuje veškeré sacharidy, které jsou metabolizovány v lidském organismu. Sacharidy mají krýt **50-60% energetické potřeby**, což představuje přibližně 260 g sacharidů za den.

Kromě toho je zde uveden údaj **"z toho cukry"**, což zahrnuje veškeré mono- a disacharidy. Konzumace cukrů by měla být přibližně 90 g za den. Ovšem cukry

přidané by měly tvořit jen 10 % z celkového energetického příjmu, což je přibližně 50 g na den. **"Z údajů na obalech však obvykle nepoznáme, který cukr je přidaný. Proto platí jednoduché pravidlo. Upřednostňujte konzumaci ovoce, zeleniny a neochucených mléčných výrobků, v těchto výrobcích cukry nepočítejte. U ostatních výrobků sledujte složení výrobku a snažte se nepřekračovat hranici 50 g cukrů za den,"** upřesňuje Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Velkým pomocníkem při výběru vhodných potravin je logo Vím co jím, které obsah přidaných cukrů sleduje.

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