



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 12. 11. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Je opravdu hnědý cukr lepší než bílý?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/je-opravdu-hnedy-cukr-lepsi-nez-bily__s10010x11238.html

Pokud si rádi osladíte pokrm či kávu nějakou populární náhražkou bílého cukru, ne vždy děláte dobře. Náhradní sladidla jsou velice často přeceňována a prezentována jako nejzdravější varianta slazení. Opak ale může být pravdou. Je třtinový nebo hnědý cukr zdravější? A máme se obávat aspartamu?



Nepravdivé, klamavé a zavádějící informace, odborníky nazývané mýty, nalezneme ve všech typech medií. I o sladidlech, i když zdaleka ne v tak vysokém počtu jako mýty o mléce a tucích.

Prý je třtinový cukr zdravější



Mnoho lidí věří mýtu, že **třtinový cukr je zdravější** než cukr řepný, a to i v případě, že se jedná o **cukr bílý**.

V řadě receptur pokrmů se doporučuje cukr třtinový, i když s úplně stejným výsledkem by mohl být použit cukr řepný. Cukr řepný a cukr třtinový jsou stejná chemická sloučenina – **sacharosa**, a proto jejich vlastnosti jsou totožné. Jediné, v čem je mezi nimi rozdíl, je cena. Cukr třtinový je prodáván za mnohem **vyšší cenu**.

Cukr hnědý je lepší než bílý

Dalším velmi rozšířeným mýtem je, že cukr hnědý (legislativa ho označuje jako cukr přírodní) je zdravější než cukr bílý.

V podstatě se jedná o bílý cukr, který obsahuje na povrchu krystalů zbytky matečného sirobu (někdy se vyrábí tak, že se bílý cukr obalí karamellem). Obsah bílého cukru v hnědém cukru musí být podle legislativy **minimálně 97,5 %**, takže výživový přínos z obsahu minerálních a dalších pozitivně působících látek je minimální. Pak je naprosto nesmyslný mýtus, že cukr patří mezi pět bílých jedů a hnědý cukr je zdravý, když obsahuje téměř jenom ten jedovatý bílý cukr.

Melasa - prý je černý zázrak?

Ke sladidlům, můžeme také přiřadit [melasu](#), o které se (obzvláště o třtinové melase) mluví jako o černém zázraku. Pozitivní zdravotní účinky se jí přiřazují neprávem. Naopak melasa může být zdrojem různých rizikových látek - zbytků agrochemikálií a dalších znečišťujících látek i mikroorganismů.

K mýtům patří i informace o vyšší výživové hodnotě **sirupů z různých surovin**. Tyto sirupy mají většinou příjemné senzorické vlastnosti, ale jsou to v

podstatě roztoky cukrů, takže z hlediska výživového nemají žádnou přednost. Jsou výrazně dražší než řepný cukr.

Jsou to tato [sladidla](#):

- Javorový sirup - ze šťávy javoru cukrodárného (*Acer saccharum*) - sacharosa
- Kokosový cukr - z kokosovníku ořechoplodého (*Cocos nucifera*) - z mízy sacharosa, z květů 45 % fruktózy, inulin aj.
- Palmový cukr - ze šťávy palmy rodu *Borassus* - sacharosa
- Datlový cukr - z plodů datlovníku pravého (*Phoenix dactylifera*) - sacharosa
- Agávový sirup - fruktosa (cca 75 %)

Vlastnosti medu jsou nezaměnitelné

K sladidlům počítáme i **med**, který obsahuje téměř 80 % cukrů (fruktosa 38 %, glukosa 31%, maltosa, sacharosa aj.) a zbytek je hlavně voda. Vitaminy, minerální látky a další látky jsou obsaženy pouze v malých množstvích. Výživová hodnota medu je poněkud **zveličována**, ale senzorické vlastnosti jsou nezaměnitelné.

Jiná sladidla pod palbou mýtů



Mýtům se nevyhnula i **náhradní sladidla**. V současnosti se již s tímto termínem na obalech potravin neseťkáme. Používá se termín sladidla, aby potravina, která je obsahuje, nevyvolávala dojem náhražky.

Jsou to látky sladké chuti různého složení (většina z nich má nulový obsah energie), které nahrazují cukr.

- **Sladidla patří mezi látky přídatné, označené kódem E.**

Nejstarším z nich je **sacharin**, který se používá již od konce předminulého století. Často jsou náhradní sladidla označována za látky nebezpečné, přestože, než byly povoleny Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA), prošly řadou hygienicko-toxikologických testů a byly stanoveny limity pro jejich

používání.

V současnosti se velice negativně hodnotí zejména **aspartam**. Na žádost různých spotřebitelských organizací provedla EFSA řadu nových testů, ale žádné negativní účinky nenalezla, a proto je stále povolen. Při jeho metabolismu sice vzniká metylalkohol, ale jeho množství je výrazně nižší, než vzniká v lidském organismu po konzumaci ovoce a zeleniny.

Naopak jsou silně nadhodnocovány **steviolglykosidy** ([stevie](#)), které byly do nedávna v Evropě zakázány z důvodů možných nežádoucích hormonálních účinků.

Sladidlům jsou dále přisuzovány negativní vlivy na střevní mikrobiotu a zvýšené riziko vývoje diabetu 2. typu a obezity, ale ověření těchto informací je stále ve stadiu výzkumu. Při konzumaci běžného množství potravin slazených náhradními sladidly **nebezpečí nehrozí**.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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