



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 11. 12. 2018 | tla

Výhody hnědého či třtinového cukru? Zajímavá chuť a zpestření

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyhody-hnedeho-ci-trtinoveho-cukru-Zajimava-chut-a-zpestreni__s10010x19036.html

Začít péct cukroví či moučníky není jen tak, v receptech se to hemží surovinami, které naše maminky často neznaly. Jednou z nich je i cukr. Ne bílý krystal, moučka případně krupice, ale označovaný jako přírodní, hnědý, třtinový, muscovado a tak dále. Bývá doporučován jako zdravější alternativa. Jak takové rady vidí odborníci na výživu?



Potřebujete-li docílit sladkou chuť, je jedno, po kterém sáhnete.

„Cukr se dělí podle původu. Náš domácí je vyrobený z cukrové řepy. Třtinový z cukrové třtiny, což je tráva dorůstající výšky až šest metrů,

jejíž stonek je i pět centimetrů silný. Pokud se podíváme na chemické složení, jde **v obou případech o sacharózu** - disacharid složený z jedné molekuly glukózy a jedné molekuly fruktózy," vysvětluje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Když dostanete v kavárně ke kávě cukr v hnědém sáčku a krystalky jsou také hnědé, neznamená to, že jste dostali třtinový. Hnědý cukr může být vyrobený **z cukrové řepy i třtiny**.

„Záleží na tom, v jakém stádiu byla při výrobě ukončena rafinace, tedy jeho čištění,“ uvádí Zuzana Douchová.

- Produkt, který není vyčištěn zcela dobře, bývá označován jako **přírodní cukr**.

Ale pozor, i tady mohou výrobci klamat. Může se stát, že místo přírodního cukru si koupíte bílý cukr jen **obarvený karamel**, aby byl pro zákazníka lákavější a mohl být nabízený za vyšší cenu.

Obsahuje více vitamínů a minerálních látek



Vyznavači zdravé výživy mnohdy popisují, že [hnědý cukr je zdravější](#) kvůli zvýšenému obsahu vitamínů a minerálních látek, které nejsou čištěním odstraněny. Tady však přichází zklamání, **zdravější varianta** v případě bílého a hnědého či řepného a třtinového,

neexistuje.

„Hnědý cukr jak řepný, tak třtinový sice obsahuje zbytky melasy, v níž vitamíny i minerální látky najdeme, ale jsou ve velmi mikroskopickém množství. Tyto potřebné látky konzumací hnědého cukru organismu nedodáme,“ komentuje Zuzana Douchová.

Zpestření ano

I s přírodním či třtinovým cukrem bychom měli zacházet jako s každým jiným cukrem. **Neobsahuje méně energie** a hladinu cukru v krvi po konzumaci zvedne stejně jako jeho čistší příbuzný.

„Pro využití při přípravě moučnicků, nyní třeba vánočního cukroví, koktejlů bývá neocenitelný. Je však nositelem typické chuti. Cukrařinu dokáže velmi výrazně pozvednout,“ uvádí nutriční terapeutka.

- Proto, je-li v receptu doporučovaný, neměli bychom jej nahrazovat [jiným sladidlem](#).

A co doporučovaná melasa



Při čištění cukru se **odstraňuje melasa**, což je hustá tekutina, která obsahuje asi z 50 procent cukr a zbytek tvoří látky pocházející buď z cukrové řepy, či třtiny. Právě v ní najdeme vitamíny B1, B2, B6, B5 - kyselinu pantotenovou, kyselinu

listovou, z minerálních látek vápník, fosfor, železo, hořčík, draslík, zinek, měď chrom. Dokonce v ní jsou zastoupené **i nenasycené mastné kyseliny**.

- Zpestřit s ní občas moučník můžeme, sladit s ní pravidelně se však nedoporučuje.

„Melasa obsahuje i látky pro lidský organizmus nevhodné – zbytky agrochemikálií, těžké kovy, mikroorganismy a tak dále, které se v ní při výrobě cukru koncentrují. Jejich množství závisí na způsobu získání melasy. Já osobně bych melasu jako zdravou potravinu nedoporučovala, protože riziko je větší než prospěch,“ uvedla profesorka Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické.

Copyright © 2025

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