magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 7. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Sladkou chuť milujeme - čím si osladit, abychom prospěli i zdraví?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sladkou-chut-milujeme---cim-si-osladit,-abychom-prospeli-i-zdravi__s10010x19300.html

Průměrný Čech ročně spořádá téměř 35 kg cukru. Snižování jeho příjmu je určitě na místě a můžeme se tak vyvarovat vzniku řady onemocnění, které z nadměrného příjmu cukru mohou plynout. Sladkou chuť ale většina z nás miluje - jaké jsou alternativy klasického bílého cukru?

Není jednoduché cukr ze dne na den z jídelníčku vyřadit. I proto získávají na oblibě různá "zdravější" sladidla, jako je např. **hnědý cukr, agávový nebo javorový sirup, kokosový cukr apod**.

Jaké jsou nejčastější alternativy cukru?

- **Hnědý cukr** je klasický cukr, který navíc obsahuje malé množství minerálních a chuťových látek. Jedná se o méně rafinovanou sacharózu, ve srovnání s cukrem bílým **nepřináší žádné velké nutriční výhody**. Někdy se vyrábí jen potažením bílého cukru speciálním sirupem.
- **Třtinový cukr** je tvořený sacharózou stejně jako cukr řepný. Liší se pouze vstupní surovina, cukrová třtina místo cukrové řepy. Výživová hodnota je přibližně stejná.
- **Med** je směs fruktózy a glukózy s malým množstvím dalších cukrů, vitaminů, minerálních látek, látek vonných, chuťových a dalších. **Určité množství pozitivních látek med obsahuje**, ale stále největší podíl stále tvoří cukry. Obsah pozitivních složek není vzhledem ke konzumovanému množství (lžička do čaje, kaše apod.) příliš významný.
- **Agávový sirup** se vyrábí zahuštěním sladké šťávy vytékající ze sukulentní rostliny agáve. Obsahuje především fruktózu, tedy jednoduchý sacharid, jehož příjem bychom měli omezovat stejně jako příjem cukru.
- **Datlový sirup** obsahuje směs glukózy a fruktózy, **opět tedy cukr**. Množství pozitivních látek je oproti množství obsaženého cukru zanedbatelné.
- **Javorový sirup** se získává zahuštěním mízy vytékající z javoru. Hlavními

složkami sirupu jsou voda a sacharóza, dále obsahuje malé množství vitaminů, minerálních látek, látek vonných a chuťových. Ceníme si především jeho **příjemné chuti a vůně**, nicméně z nutričního hlediska to opět není žádný zázrak.

- **Kokosový cukr** vzniká zahuštěním šťávy vytékající z květů kokosové palmy. Je tvořen především sacharózou, obsahuje malé množství vitamínů, minerálních látek a inulinu, základ je ale pořád cukr.

Takto bychom mohli pokračovat i u dalších sirupů…

Čím tedy cukr nahradit, abychom svému zdraví opravdu prospěli?

U všech výše zmíněných produktů jsou **hlavní složkou cukry**. Pravdou je, že některé druhy cukrů nebo sirupů obsahují více minerálních látek či vitamínů než jiné, ale jejich množství je tak malé, že to **našemu zdraví nějak výrazně neprospívá**.

Minerální látky a vitamíny je rozumnější doplnit v daleko větší míře z jiných potravin. Není tedy třeba až tolik řešit, čím si osladit, ale podstatnější je, kolik sladíte.

Výjimka potvrzuje pravidlo!

- Výjimkou mezi všemi možnými sirupy je **sirup čekankový**. Získává se z kořene čekanky a výjimečný je tím, že jeho **základ tvoří inulin**.

Inulin je druh vlákniny s mnoha prospěšnými účinky, má nízkou kalorickou hodnotu a zároveň má přirozeně sladkou chuť. Obsah cukru v čekankovém

sirupu je velmi nízký. Díky vysokému obsahu vlákniny je ale potřeba s čekankovým sirupem zacházet opatrně a s množstvím to nepřehánět, **abyste se vyvarovali trávicím obtížím**.

Je vhodné používat "umělá" sladidla nebo stévii?

Cukr je také možné nahradit **nekalorickými či nízkokalorickými sladidly**, jako je aspartam, stévie, sukralóza a další. Tato sladidla žádný cukr neobsahují.

- Sladidla jsou často diskutována s ohledem na jejich bezpečnost, všechna povolená sladidla jsou však důkladně prozkoumána, a pokud je budete **používat v přiměřeném množství**, tak vám nijak neublíží.

Nicméně lepším řešením je si na sladkou chuť nezvykat, resp. jí postupně odvykat, a po sladidlech sáhnout jen výjimečně.

Hlídejte si celodenní jídelníček!

Je nutno zdůraznit, že příjem cukru netvoří pouze cukr nebo sirup použitý k oslazení čaje, kaše nebo lívanců. Mnohem podstatněji se na jeho celodenním příjmu podílí **cukr obsažený v potravinách**, ať už se jedná o sladkosti, limonády, ale třeba i snídaňové cereálie nebo ochucené mléčné výrobky. Mnohdy se trápíte pro kostku cukru, kterou si rádi osladíte čaj nebo kávu, na druhou stranu ale přijímáte vysoké dávky cukru z potravin, které běžně konzumujete.

- Pokud chcete mít **celodenní příjem cukru pod kontrolou**, můžete vyzkoušet nějakou nutriční kalkulačku.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024