magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 14. 8. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Sladidla i sirupy mají ve výživě své místo

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sladidla-i-sirupy-maji-ve-vyzive-sve-misto__s10010x19709.html

Cukr free styl stravování a maximální omezení spotřeba cukru jsou velmi populární. Není to snadné na tento styl přejít. Cukr se skrývá v mnoha potravinách. Některá sladidla a sirupy mohou pomoci výrazně snížit spotřebu cukru.

Řeč však není o náhradních sladidlech, jako je například aspartam, sukralóza nebo sacharin, známý především mezi diabetiky. Na následujících řádcích se podíváme na zoubek **sirupům vyrobených z různých druhů ovoce nebo**

obilí a na méně obvyklé druhy cukrů.

Sirupy a méně známé cukry

Sirupy se nejčastěji získávají z mízy rostlin a stromů, z ovoce nebo z obilí. Příkladem sirupů vyráběných ze sušeného ovoce je **datlový nebo švestkový sirup**. Mají zajímavou chuť, což může být nebezpečné – prostě chutnají. Z nutričního hlediska mají v porovnání s cukrem jisté benefity, dané jejich výchozí surovinou. Například datle obsahují vlákninu, vitaminy B skupiny, z minerálních látek pak hořčík, draslík, mangan a měď. V sušených švestkách najdeme vlákninu, vitaminy B skupiny, vitamin K, draslík, mangan a měď. **Pozitivem u švestkového sirupu** je i jeho nižší energetická hodnota.

Využití sirupů je široké, lze je používat jak ve studené kuchyni (do salátových zálivek, jogurtu, na palačinky, lívance, do ovocných salátů, kaší,

dezertů), tak na vaření, pečení nebo jako náhradu cukru do kávy, čaje nebo nápojů.

- **Agávový sirup**: vyrábí se zahuštěním šťávy z kaktusů agáve. Má světlou barvu a řídkou konzistenci. **Obsahuje 70-90 % fruktózy**, což je důvodem jeho nízkého glykemického indexu. Fruktóza byla využívána jako alternativní sladidlo pro diabetiky, jelikož se vstřebává bez účasti inzulínu. Dnes se však ví, že inzulín naopak blokuje příjem potravy účinkem na centra sytosti v CNS a na hladinu leptinu. Dlouhodobě vysoký příjem fruktózy však může mít negativní vliv na hladinu krevního cukru a může také zvyšovat hladinu krevních tuků, což přispívá ke vzniku metabolického syndromu, který stojí v pozadí kardiovaskulárních onemocnění. Na druhou stranu agávový sirup obsahuje nezanedbatelné **množství antioxidačně působících látek** (především saponiny, glykosidy a terpenoidy) a může se tak stát jedním ze zdrojů antioxidantů.
- **Rýžový sirup**: vyrábí se podobně jako jiné obilninové sirupy procesem hydrolýzy za účasti enzymů. Po rozštěpení škrobu se filtruje, aby se oddělily nerozpustné látky od tekuté složky. Jeho výhodou je, že neobsahuje fruktózu, ale glukózu a maltózu. Oproti cukru má nižší sladivost.
- **Čekankový sirup**: vyrábí se z kořene čekanky a je jedním z mála sirupů, který je možné doporučit jako vhodnou alternativu k cukru. Má **nízkou**

energetickou hodnotu, nízký glykemický index a obsahuje vysoký podíl inulinu. Inulin patří do skupiny nestravitelných polysacharidů, využíván je až střevními bakteriemi, kde funguje jako prebiotikum.

- **Kokosový cukr**: získává se naříznutím květů kokosové palmy, stáčením vytékajícího nektaru a jeho postupným zahříváním za vzniku krystalů podobných cukru. Jeho použití, podobně jako palmového cukru, je rozšířené v Indonésii. Z hlediska složení převládá sacharóza, výsledný glykemický index je však v porovnání s cukrem nižší.
- **Palmový cukr** vykazuje řadu pozitivních účinků na zdraví, příkladem je jeho probiotický efekt daný přítomností inulinu. Na rozdíl od cukru má i určitý obsah bílkovin a najdeme v něm i některé minerální látky. Pokud se však radujete, že konečně sladidlo, u kterého se nemusíte krotit, tak vás čeká zklamání. **Energetická hodnota je téměř stejná**, jako u běžného cukru.

I sladidla mají ve výživě místo

Přestože některá z představených sladidel **obsahují** v porovnání s cukrem **vlákninu nebo některé vitaminy či minerální látky**, jedná se o nepatrná množství, která nesehrávají v běžném jídelníčku výraznější úlohu.

Většina sladidel je po stránce energie srovnatelná s cukrem a zajímavými je činí především použitá surovina.

Každopádně alternativní sladidla **mají ve výživě člověka své místo**, mohou zpestřit jídelníček a svým způsobem mohou naučit omezovat příjem cukru.

Jedním z „výchovných“ momentů je například fakt, že kilogram cukru stojí průměrně 12 korun, zatímco necelý půl kilogram čekankového sirupu vyjde na 200 korun, 350 g švestkového sirupu na 140 korun.

Copyright © 2024