magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 4. 2022 | Susan Bowerman

Cukr v ovoci: Měli bychom se ho obávat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cukr-v-ovoci:-Meli-bychom-se-ho-obavat__s10010x20273.html

Je pravda, že ovoce obsahuje poměrně velké množství sacharidů zahrnující také cukry. Byla by však velká chyba ho zatracovat. V ovoci totiž najdeme i velké množství látek důležitých pro naše zdraví.

S šířením nízkosacharidových diet a rozvojem debat o škodlivosti cukru začínají někteří lidé váhat nad konzumací ovoce. Bojí se, že je příliš sladké, a z hlediska zdravé výživy proto nevhodné.

Čerstvé ovoce ale obsahuje mnohem víc než jen cukr. **Je plné vody, vitamínů, minerálů, vlákniny a fytonutrientů.** Jaká jiná potravina vám dodá podobné složení s pouhými 75 kaloriemi na jednu porci?

> *„Tvrzení, že ovoce je plné cukru, musí být uvedeno do kontextu. Je pravda, že většinu kalorií v ovoci opravdu tvoří fruktóza, tedy přírodní ovocný cukr. To je ale u rostlinné stravy přirozené a v žádném případě to neplatí jen pro ovoce. Zelenina je na tom podobně a také se jí nebojíme,“* říká expertka na výživu Susan Bowerman.

Sacharidy v ovoci a zelenině

Ovoce i zelenina se skládají převážně ze sacharidů, nejde však pouze o cukr. Obsahují také zdravé škroby nebo celulózu, která dodává **vlákninu**. Než se rozhodnete zaujmout k nějaké potravině negativní postoj, protože má příliš vysoký obsah sacharidů, zamyslete se nejen nad jejich množstvím, ale i nad typem. **Je velký rozdíl v nutriční hodnotě přírodních sacharidů v rostlinné stravě a prázdných kalorií v podobě přidaných cukrů, které najdeme v průmyslově zpracovaných potravinách.**

Měli bychom si při konzumaci ovoce stanovovat hranice?

> *„Tuto otázku dostávám často. Při konzumaci velkého množství ovoce by teoreticky mohlo dojít k překročení doporučeného příjmu kalorií. Pokud si ale děláte starosti ohledně cukru, ovoce se nemusíte bát.*

Abyste zkonzumovali stejné množství cukru, jaké najdete ve středně velké slazené limonádě, museli byste sníst čtvrtku opravdu velkého melounu,“ vysvětluje Susan Bowerman.

O jakém obsahu cukru tedy přesně mluvíme? Jeden pomeranč obsahuje jen okolo 12 g přírodního cukru.

- **Jahody obsahují na 100 g pouze 4 g cukru**, tedy přibližně jednu čajovou lžičku. Zároveň jejich konzumací získáte velké množství vlákniny, antioxidantů nebo draslíku. To vše tak můžete svému tělu dodat, aniž byste zkonzumovali více než 50 nebo 60 kalorií.

Pozor na marmelády a džusy

Ovoce a zpracované ovocné výrobky musíme rozlišovat. Při výrobě džusu je ovoce zpravidla zbaveno slupky, což ho ochudí o vlákninu a fytonutrienty. V případě marmelád se sice často využívá celé ovoce, velké množství přidaného cukru ale výrazně zhoršuje nutriční hodnoty výsledného výrobku. Pokud vám záleží na přínosech pro vaše zdraví, **dejte před džusy a marmeládami přednost raději čerstvému ovoci**.

Přírodní sladidla

Možná jste někdy přemýšleli nad tím, zda mají přírodní sladidla jako med nebo javorový sirup oproti cukru nějaké výhody. Z výživového hlediska velký rozdíl není. **Kalorie v cukru, medu a přírodních sirupech jsou srovnatelné.** Je pravda, že přírodní sladidla navíc obsahují vitaminy a minerály. Všechna tato sladidla ale konzumujeme v tak malých množstvích, že jejich celkové přínosy pro naše zdraví oproti cukru jsou minimální. Při výběru se proto můžete rozhodovat čistě podle chuti.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorka je odborník v oboru a certifikovaná nutriční terapeutka

cukry ovoce přidaný cukr přírodní cukr přírodní sladidla průmyslově zpracované potraviny sacharidy vláknina zelenina

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz