magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 11. 2012 | bno

Alternativa slazených nápojů existuje!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Alternativa-slazenych-napoju-existuje!__s10010x7379.html

Slazené nápoje, limonády i džusy se často stávají nepříliš vítanou součástí pitného režimu. Mnohem více jsou však oblíbené mezi dětmi. Naše zdraví bohužel trpí, a to především kvůli přidanému cukru v nápojích.

Slazené nápoje, limonády i džusy se často stávají nepříliš vítanou součástí pitného režimu. Mnohem více jsou však oblíbené mezi dětmi. Naše zdraví bohužel trpí, a to především kvůli přidanému cukru v nápojích.

Čím se liší přidaný cukr od přirozeného?

Přirozený cukr se vyskytuje např. v mléce, ovoci, zelenině a některých obilovinách. Můžeme jej znát pod názvy fruktóza (nachází se v ovoci) a laktóza (nachází se v mléčných produktech). Přidaný cukr je přidáván výrobci do potravin a nápojů v průběhu jejich výroby. Přidávání cukru se děje z několika důvodů: slouží jako konzervant do džemů a želé, podílí se na fermentaci chleba a alkoholu a zaručuje čerstvost a trvanlivost pekařských výrobků. Do nápojů se přidává také proto, aby jejich chuť byla pro spotřebitele lákavější a zapamatovatelnější.

Přidaný cukr nemá žádnou nutriční hodnotu

Přidaný cukr v tekutinách však nemá žádnou výživovou hodnotu a představuje v našem stravování velkou hrozbu. Tento fakt byl potvrzen i v průzkumu o nebezpečí vysoce sacharidových kukuřičných sirupů neboli HFCS – high fructose corn syrup. Tyto sirupy jsou jedním z nejpoužívanějších sladidel, které se přidávají do slazených nápojů.

Nápoje s přidanými cukry ohrožují naše zdraví

S konzumací přidaného cukru se pojí celá řada zdravotních obtíží. Příliš mnoho přidaného cukru v naší stravě může způsobit obezitu, vyšší kazivost zubů, srdeční choroby ... Studie dále prokázaly, že pokud konzumujeme ve velké míře nápoje s přidaným cukrem (limonády, džusy atd.), snižuje se zároveň naše konzumace mléka, které obsahuje vápník, proteiny a vitaminy, jež pomáhají našemu tělu správně fungovat. Slazené nápoje jsou naopak vysoce kalorické a mají zanedbatelnou nutriční hodnotu.

Když budete zjišťovat množství přidaného cukru na etiketách nápojů, mohou vám pomoci tyto dva převody: 4 gramy cukru se rovnají přibližně jedné čajové lžičce cukru, 1 gram cukru představuje 4 kalorie.

Existuje alternativa?

Ano, existuje! Dříve než sáhneme po dietním nápoji s umělými sladidly (která mohou způsobit přibírání na váze), stačí se rozhlédnout kolem sebe a najít co nejvíce přírodních zdrojů k přípravě nápojů.

Nejen v létě, ale i po celý rok si můžeme připravit osvěžující citronádu, na niž použijeme limetky, citróny i pomeranče, perlivou či neperlivou vodu a na dochucení třeba trochu medu, melasy či hroznového cukru. Na zázvorovou limonádu budeme potřebovat jen zázvor (který nastrouháme), citrónovou šťávu a k oslazení javorový nebo jablečný sirup. Čisté ovocné či zeleninové šťávy, ať již 100% nebo naředěné vodou si s sebou můžeme vzít kamkoli. Stejně jako domácí zelený či černý ledový čaj, opět dochucený limetkovou či citrónovou šťávou.

Ano, jde to i bez přidaného cukru!

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz