magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 3. 2013 | jra

Jak sladit zdravěji?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-sladit-zdraveji__s10010x7612.html

Konzumace bílého cukru našemu tělu neprospívá. Pokud se nechcete sladké chuti vzdát, můžete vyzkoušet některé přírodní alternativy.

Bílý jed

Bílý cukr, konzumní nebo řepný cukr, to vše jsou názvy pro **sacharózu**, což je disacharid skládající se z jedné molekuly glukózy a jedné molekuly fruktózy. Hlavním průmyslovým zdrojem sacharózy je cukrová řepa nebo cukrová třtina.

Kromě chuti a případných konzervačních účinků nám bílý cukr nepřináší nic dobrého, ba naopak. Pro svou energetickou bohatost může jeho dlouhodobá vyšší spotřeba vést až k **obezitě**. Dále sacharóza značně **zvyšuje hladinu glukózy** v krvi, poškozuje zubní sklovinu a podporuje vznik **zubního kazu**.

Alternativy z přírody

Naštěstí nám příroda nabízí možnosti, jak bílý cukr nahradit něčím zdravějším. Mezi dostupné látky patří zejména tyto:

- **Fruktóza** – je ovocný cukr, který naše tělo mnohem lépe rozloží a stráví. Ovocný cukr se doporučuje diabetikům, protože neovlivňuje hladinu inzulinu. Tento cukr má nízký glykemický index a je asi 1,5x sladivější než sacharóza.
- **Glukóza** – je nejjednodušší, lehce stravitelný cukr. Hodí se pro sportovce a těžce fyzicky či psychicky pracující.

- **Med** – je v podstatě tekutý ovocný cukr. Kromě glukózy a fruktózy obsahuje navíc minerální látky jako fosfor, vápník, hořčík, zinek a vitamíny skupiny B. V medu najdeme také amylázu – enzym, který pomáhá trávit

škroby.
- **Melasa** – je sirupovitá látka hnědé až černé barvy, která vzniká jako vedlejší produkt při výrobě cukru z řepy či třtiny. Obsahuje spoustu stopových prvků a minerálních látek, například vápník, hořčík, fosfor, železo, draslík a další.
- **Obilné slady a sirupy** – vyrábí se nejčastěji z ječmene, pšenice, kukuřice a rýže. Skládají se převážně ze sladového cukru maltózy, která se štěpí

pomalu a dodává tedy energii postupně. Obilné slady mají nižší glykemický index a mohou je bez obav užívat jak cukrovkáři, tak lidé pokoušející se zhubnout.

- **Sirupy z agáve** a **javoru** – sirup z agáve se vyrábí zahuštěním přírodních šťáv z rostlin kaktusu. Javorový sirup se získává z javorové mízy a poté je zahušťován. Čím je světlejší, tím je jeho kvalita vyšší.
- **Stévie** – stévie sladká je bylina, jejíž listy používali američtí indiáni již po staletí k slazení nápojů a pokrmů. Průmyslově se ze stévie získává látka steviosid, která je 200–300x sladší než sacharóza. Jedná se o nekalorické sladidlo, vhodné jak pro diabetiky, tak pro osoby trpící fenylketonurií.

Brzy vám jednotlivá přírodní sladidla představíme podrobněji. Ať už si ale vyberete jakékoli, **se slazením byste to neměli nikdy přehánět**. I když jsou uvedené možnosti zdravější, stále většina z nich obsahuje velké množství jednoduchých cukrů a energie.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz