



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 2. 9. 2015 | vcj

# Čím nahradit bílý cukr?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Cim-nahradit-bily-cukr\\_s10010x9305.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Cim-nahradit-bily-cukr_s10010x9305.html)

Bílý cukr, který patří k nejoblíbenějším a nejdostupnějším sladidlům, se ke slazení používá nejčastěji. Ano, naše tělo sice nutně potřebuje sacharidy k získání energie, ale jak už to bývá, čeho je moc, toho je příliš. Nadměrná konzumace bílého cukru hraje významnou roli při vzniku některých případů obezity a způsobuje řadu potíží. Je jasné, že cukr ze svého jídelníčku úplně vynechat nemůžeme. Ale můžeme přemýšlet, jak se mu šikovně vyhnout a vybrat si jiný způsob slazení. Čím tedy můžeme bílý cukr vhodně nahradit, abychom si život osladili zdravěji?



## Proč není bílý cukr zdravý

Klasický bílý cukr se vyrábí z cukrové řepy procesem rafinace. Jde o chemickou reakci, kdy dochází k bělení cukru. **Původní, přírodní cukr je během tohoto procesu zbaven veškerých minerálních látek a vitamínů. A z tohoto důvodu obsahuje pouze prázdné kalorie a žádné živiny.** Z výživového hlediska tedy nepatří zrovna k těm nejvhodnějším a nejzdravějším potravinám.

## Jak sladit jinak?

Sladit můžete i jinak, zdravěji. **Pojďme se společně podívat na to, s jakými sladidly může naše tělo dostat zdravější porci sacharidů.**

# Med

Medem sladili už naši předkové. Je skvělou náhražkou bílého cukru. **Pokrm nebo pití obohatí svou nezaměnitelnou chutí, navíc obsahuje mnoho zdraví prospěšných látek. Obsahuje glukózu, vitaminy, enzymy, draslík a baktericidní látky.** Najdeme v něm také polyfenoly, které mají protizánětlivé účinky a blahodárně působí na imunitní systém. **Med nám pomáhá při nachlazení, uklidňuje nervy a posiluje celý organismus.** Slazení medem je pro naše tělo mnohem šetrnější než používání bílého cukru, ale pozor, podobně jako on ovlivňuje hladinu glykémie v krvi, a tak by se jeho konzumace rovněž neměla přehánět. **U medu buďte také opatrní na to, že je častým alergenem.**

## Javorový sirup

**Protože je javorový sirup mnohem sladší než běžný cukr, spotřebujete ho daleko menší množství.** Obsahuje velké množství důležitých minerálů, např. mangan, jehož vliv na vitalitu a regeneraci buněk je značný.

# Stévie

**V poslední době patří stévie k velmi oblíbeným přírodním sladidlům, neobsahuje totiž žádné kalorie.** Jde o rostlinku, pocházející z Jižní Ameriky, jejíž blahodárné účinky znaly už mnohé indiánské kmeny. Stévie příznivě působí na lidský organismus.

## Přírodní sirupy



(javorový, agávový, kukuřičný, rýžový)

Další možností, jak sladit zdravěji, je používat přírodní sirupy. Jsou také zdravou alternativou bílého cukru. **Jsou sladší než cukr, sladíme s nimi tedy méně, což se hodí, pokud chcete zhubnout. Použít je můžete bez obav při vaření a pečení.**

# Třtinový cukr

Třtinový cukr sice patří mezi zdravější cukry, ale i tak se jeho energetická hodnota podobá tomu bílému. Jedna lžička obsahuje až 100 kJ. **Jeho výhodou je obsah minerálních látek, které u bílého rafinovaného cukru nenajdete.**

# Obilný slad

Obilný slad je tvořen přeměněnými obilnými zrny. Je sladidlem, obsahujícím maximální množství polysacharidů, které vznikají z obilí za pomoci fermentace bez přídavku cukru. **Obilný slad obsahuje mnoho minerálních látek, např. sodík, draslík, železo, vápník, hořčík, fosfor.** Na rozdíl od cukru se do krve neuvolňuje rychle - nezvyšuje tedy hladinu krevních cukrů prudce a rychle, čímž šetří slinivku. **Vzhledem k obsahu lepku není vhodný pro osoby s celiakií.**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)