



magazín pro zdravý životní styl, 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

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