magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 4. 2016 | bse

Co jsou sacharidy a kde je najdeme?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-jsou-sacharidy-a-kde-je-najdeme__s10010x9701.html

Sacharidy patří spolu s bílkovinami a tuky mezi hlavní živiny. Někdy se ještě můžeme setkat s názvy jako uhlohydráty nebo uhlovodany, které jsou však zastaralé a neměly by se používat. Rovněž starší název pro cukry – glycidy - se již nedoporučuje používat.

Sacharidy představují velkou skupinu chemických látek, jejichž základ tvoří tzv. cukerné jednotky. **Podle počtu cukerných jednotek dělíme sacharidy na tři základní skupiny – monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy, ke kterým se ještě přiřazuje skupiny tzv. složených (komplexních) sacharidů.**

- **monosacharidy** – obsahují jednu cukernou jednotku. Patří sem např.

glukóza (cukr hroznový), fruktóza (cukr ovocný) aj.

- **oligosacharidy** – obsahují 2-10 stejných nebo různých monosacharidů – např. sacharóza (cukr řepný a třtinový) se skládá z glukózy a fruktózy, laktóza (cukr mléčný) se skládá z glukózy a galaktózy, sacharidy obsažené v luštěninách (rafinóza, stachyóza, verbaskóza aj.) obsahují galaktózu a další
- **polysacharidy** - obsahují více než 10 monosacharidů – škrob, celulóza, pektin, inulin aj.
- **složené (komplexní) sacharidy** – obsahují i jiné sloučeniny např. bílkoviny, tuky aj.

Monosacharidy a oligosacharidy se také označují jako sacharidy jednoduché, polysacharidy jako složené (komplexní).

Zdroj: Culinary and carbohydrate food concept z Shutterstock

Podle české legislativy se sacharidem rozumí jakýkoliv sacharid, který je metabolizován člověkem (tj. který dokáže využít jako zdroj energie nebo stavební či jinak prospěšnou látku (u sacharidů jde téměř výlučně o zdroj energie)), včetně polyolů (alkoholické cukry např. sorbitol, xylitol, mannitol). Jako cukry se označují monosacharidy (glukóza, fruktóza) a disacharidy (sacharóza, laktóza), protože mají sladkou chuť. **V tabulce výživových**

hodnot je vyznačen obsah sacharidů a z toho cukrů (tzn. číselná hodnota je buď stejná, nebo u cukrů nižší). Sacharidy, které jsou organizmem nevyužitelné, se řadí k vláknině (celulóza, pektin) a v tabulce se označují zvláštní číselnou hodnotou, jde však o údaj nepovinný.

Sacharidy množstvím, které přijímáme, představují základní složku stravy. **Podle současných výživových doporučení by sacharidy měly tvořit 55-60 % celkového energetického příjmu.** Přednost bychom měly dávat polysacharidům a cukry omezit, zvláště cukry přidávané do potravinářských výrobků omezit na maximálně 60 g přidaného cukru denně.

Kde jednotlivé sacharidy najdeme?

Nejběžnějším jednoduchým sacharidem (cukrem) je sacharóza. Vyrábí se z cukrové řepy nebo z cukrové třtiny a legislativně ji označujeme jako cukr. Slouží jako stolní sladidlo a přidává se do řady potravinářských výrobků – jemného a trvanlivého pečiva, snídaňových cereálií, cukrářských výrobků, cukrovinek a čokolády, zmrzlin, nealkoholických nápojů aj. **Prostřednictvím tzv. skrytého cukru v potravinářských výrobcích konzumujeme velké množství cukru. Spotřeba cukru u nás je téměř dvojnásobná než spotřeba tolerovaná tj. 60 g za den. Toto množství přijmeme např. vypitím 600 ml slazeného nealkoholického nápoje.** V potravinářských

výrobcích se někdy cukr nahrazuje glukózovými, glukózo-fruktózovými nebo fruktózo-glukózovými sirupy (označení závisí na obsahu fruktózy), které obsahují směs glukózy a fruktózy, tedy v podstatě rozštěpenou sacharózu (cukr) a jejich význam ve výživě je zhruba stejný jako cukru.

Laktózu najdeme v mléce (4,7 %) a v různém množství v mléčných výrobcích.

Glukóza je ve významnějším množství obsažena ve výše uvedených sirupech, v ovoci, zejména v hroznech révy vinné a medu.

Fruktóza je obsažena ve stejných potravinách, ale liší se její množství.

Polysacharid (složený sacharid) škrob je hlavní složkou obilovina a výrobků z nich, luštěnin a brambor.

Nestravitelné polysacharidy- vláknina je obsažena v ovoci, zelenině, luštěninách, houbách a ve výrobcích z nich, ve výrobcích z tmavých (pozor světlé mouky se často barví) a celozrnných mouk (chléb, pečivo), ovesných vločkách, v některých druzích snídaňových cereálií aj.

Další potraviny sloužící ke slazení.

Hnědý cukr – je bílý cukr s malým množstvím minerálních a chuťových látek. Jeho význam ve výživě je téměř stejný jako význam cukru bílého.

Melasa – pokud není od seriózních výrobců, může obsahovat zbytky agrochemikálií, mikroorganizmy a další látky nevhodné. Její význam ve výživě je nadhodnocován, stejně jako u hnědého cukru.

Med je směs fruktózy a glukózy s malým množstvím dalších cukrů, malého množství vitaminů, minerálních látek, látek vonných a chuťových a dalších látek. Z hlediska výživového je jeho význam nadhodnocován, protože v organizmu působí v podstatě stejně jako sacharóza.

Javorový sirup je v podstatě roztok sacharózy (cukru) a malého množství vitaminů, minerálních látek, látek vonných a chuťových. Ceníme si především

jeho příjemnou chuť a vůni.

Agávový sirup obsahuje především fruktózu, tedy jednoduchý sacharid, jehož příjem bychom měli omezovat stejně, jako příjem cukru.

Sladidla (dříve náhradní sladidla). Náhrad cukru existuje celá řada – sacharin, cyklamáty, aspartam, acesulfam K, sukralóza, polyoly, nejmodernější sladidlo steviolglykosidy aj. Výhodou je, že s výjimkou polyolů (sorbitol, xylitol, mannitol) mají téměř nulovou nebo nulovou energetickou hodnotu. Neomezují však oblibu sladké chuti, což je zvláště u dětí nevýhodné. Nevýhodou je ve většině případů přítomnost pachutí a určité nevhodné působení např. na mikroorganizmy v trávicím traktu aj.

Závěr

Sacharidy slouží téměř výlučně jako zdroj energie. Měli bychom jejich příjem, zvláště příjem přidaného cukru omezovat. Obliba sladké chuti je však v naší populaci velmi rozšířená, a proto spotřeba výrobků s vysokým obsahem cukru vysoká. **Ke snížení výskytu onemocnění k nimž vysoká spotřeba cukru přispívá bychom měli spotřebu těchto výrobků (sladkého pečiva, cukrářských výrobků, cukrovinek, zmrzlin, sladkých nápojů aj.) výrazně snížit.**

Zdroj:
TK FZV/kniha FZV: "Zdravá výživa pro každý den".

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