

Agnieszka
Ślusarska-Staniszevska

DIETA

#bez cukru



PORADY
PSYCHODIETETYKA

PRZEPISY • INSPIRACJE
ZALECENIA

Agnieszka
Ślusarska-Staniszevska

DIETA

bez cukru

Agnieszka
Ślusarska-Staniszewska

DIETA

#bez cukru

PORADY
PSYCHODIETETYKA

PRZEPISY • INSPIRACJE
ZALECENIA

SPIS TREŚCI

8	JAK SOBIE PORADZIĆ BEZ CUKRU...
36	JAK PRZEJŚĆ OD JEDZENIA AUTOMATYCZNEGO DO JEDZENIA ŚWIADOMEGO
40	PRZEPISY

śniadania

Omlet z tartą cukinią, serem kozim i suszonymi pomidorami.....	43
Jaja sadzone na warzywach z płatkami drożdżowymi.....	45
Słodki omlet owsiany z sosem daktylowym i owocami	47
Owsianka z bananem, masłem orzechowym i granatem.....	49
Jaglanka z figami, jabłkiem, imbirem i masłem migdałowym.....	51
Budyń jaglany z czekoladą i wiśniami lub malinami.....	53
Pasta z tuńczyka z oliwkami i grzankami.....	55
Grzanki z pastą z fasoli i rukolą.....	57
Gofry na mące orkiszowej z humusem i warzywami.....	59
Kaszka orkiszowa z owocami leśnymi i wanilią	61
Pasta budwigowa z czarnuszką i słupkami warzyw lub chlebem.....	63
Twarożek z kalarepką i suszonymi pomidorami	65
Bułka z pastą awokado i duszonymi pieczarkami	67
Owsianka pieczona z mango i truskawkami	69
Pieczona owsianka z wiśniami i czekoladą.....	71
Placuszki z groszku z suszonymi pomidorami, rukolą i serem	73
Jagodowy mus śniadaniowy z awokado i bananem.....	75
Wegański omlet z ciecierzycy z warzywami i pesto.....	77

obiady

Wege chili z batatami i soczewicą	79
Makaron sojowy lub z fasoli mung z indykiem i sezamem.....	81
Kurczak z ostrym sosem chili-mango, kolendrą i ryżem.....	83
Łosoś z salsą z pomarańczy i mango na komosie	85
Tarta orkiszowa z łososiem i suszonymi pomidorami	87
Stek z pieczonymi batatami i sałatką z rukoli, buraka i marchwi.....	89
Tortilla pełnoziarnista z jajecznicą, cebulką i awokado	91
Orkiszowe leniwe z cynamonem.....	93
Indyk po tajsku z ryżem basmati	95
Burger z buraka z serem kozim	97
Wege burgery z cieciorą	99
Dorada pieczona z papryką, ziemniakami i pieczarkami.....	101
Strogonow wege z boczniaków	103
Szybki makaron z soczewicy lub z groszku z warzywami	105
Wegetariańskie leczo z ciecierzycą i mozzarellą	107
Bakłażan faszerowany wołowiną, ryżem i pieczarkami	109
Ryż dziki z kurkami, parmezanem i natką pietruszki	111
Quiche na spodzie z batata ze szpinakiem i fetą	113

kolacje

Zupa krem z batatów z ricottą lub fetą i kielbkami	115
Zupa z soczewicy z kuminem	117
Zupa tajska - tom yum	119
Krem z pieczonych buraczków z pomarańczą.....	121
Zupa tajska - tom kha gai.....	123
Wege zupa pomidorowo-paprykowa z soczewicą	125
Krem z buraka z mleczkiem kokosowym i chili	127
Zupa pomidorowa z łośosiem i papryką	129
Krem z cukinii z kozim serem	131
Krem z brokułów z parmezanem	133
Pieczarkowe pizzerinki	135
Sałatka z halloumi, gruszką, daktylami i granatem	137
Sałatka z batatów ze szpinakiem i z burakiem	139
Sałatka z halloumi i sosem mango	141
Sałatka z krewetkami, pomarańczą i makaronem	143
Wytrawne placuszki kukurydziane z serkiem wiosennym	145
Placuszki warzywne z cukinii, brokuła i awokado	147
Falafel z sałatką z pieczonych warzyw	149
Spring rollsy z warzywami	151



desery

Lody bananowo-orzechowe	153
Lody kokosowe z mango i kurkumą	155
Lody z jogurtu, owoców, płatków owsianych i siemienia lnianego ...	157
Brownie bananowe z malinami lub wiśniami.	159
Ciasto z białej kaszy gryczanej z borówkami	161
Ciasto marchewkowo-orzechowe	163
Budyń czekoladowo-migdałowy z kaszy jaglanej.....	165
Kulki orzechowo-migdałowo-śliwkowe	167
Wegański figowy budyń jaglany z truskawkami lub malinami	169
Chia pudding z granatem na mleku kokosowym	171
Koktajl z musli, morelami i truskawkami	173
Ciemne odżywcze smoothie z jagodami i burakiem.....	175
Smoothie bowl z komosą, mango i jagodami lub borówkami	177
Fit ciastka czekoladowo-orzechowe	179
Owsiane muffiny z żurawiną i czekoladą.....	181
Fit ciastka z mąki z ciecierzycy	183
Batoniki musli z jagodami goji lub żurawiną.....	185
Fit batoniki kokosowe	187
Tarta orkiszowa z mascarpone i malinami lub jeżynami	189

A close-up photograph of a hand holding a metal sieve, sifting a fine white powder into a light-colored ceramic bowl. The powder is captured mid-air, creating a soft, ethereal cloud between the sieve and the bowl. The background is a blurred, light-colored surface.

JAK SOBIE PORADZIĆ BEZ CUKRU...

Cukier rodzi różne, często skrajne emocje. Traktowany jako wróg, potrafi też ukoić skołataną nerwy. Pewnie niejednemu z nas zdarzało się krzyknąć na dziecko: „Zostaw już te słodkocze, to niezdrowe”, a potem wieczorem zasiąść do filmu z opakowaniem ciastek, które kilka godzin wcześniej udało się ocalić przed synem czy córką... Czy to hipokryzja? Trochę tak.

Wytłumaczenia dla tej cukrowej hipokryzji można szukać w fizjologii człowieka. W końcu neurony w mózgu czerpią energię właśnie z glukozy... Słodki smak znamy od początku swojego istnienia – już w łonie matki – i atawistycznie kojarzymy z bezpieczeństwem. Na to, niestety, nakładają się z czasem pewne schematy zachowań, wpajane nam od dzieciństwa: „Będziesz grzeczna, to dostaniesz cukierka”, „Zjesz ładnie obiad, to będzie deser”, „Jesteś smutny? Chodźmy na lody!”. A to już większy problem – takie przyzwyczajenia nadają bowiem jedzeniu cukru ładunek emocjonalny.

Swoją niechlubną rolę ogrywają tu też reklamy, koncerny spożywcze przez lata podwyższające ilość cukru w produktach, a teraz często zwyczajnie zmieniające jego formę. Niestety, jak pokazują statystyki, kampanie prozdrowotne nie zmieniają znacząco tego trendu, a człowiek nadal zajada się cukrem, zwiększając masę swojego ciała...

Tymczasem świadomość żywieniowa, podstawowa wiedza z zakresu dietetyki, psychologii, a nade wszystko ciągłe poszukiwanie zdrowej alternatywy pozwalają na zmianę złych nawyków i wypracowanie odpowiedzialnego podejścia do tego, co jemy, w tym również do cukru. A tego, najzwyczajniej w świecie, każdy z nas musi się nauczyć.

Książka ta pozwala zgłębić wiedzę o cukrze jako produkcie, rozwiać pewne krążące wokół niego mity, a także pokazać związek między zajadaniem się słodkoczymi i naszymi emocjami. Porusza ona również kwestię wpływu cukru na organizm człowieka oraz wskazuje drogę do zmiany negatywnych nawyków żywieniowych. Na pewno pomocne okażą się zamieszczone tu porady ułatwiające rozpoczęcie przygody ze zdrowym żywieniem bez cukru oraz pokaźna porcja ciekawych przepisów – przy każdym z nich znaleźć można wartości odżywcze oraz dodatkowe wskazówki żywieniowe i ciekawostki, które umilą i ułatwią zdrowe gotowanie.

CZYM JEST CUKIER I CO TO SĄ CUKRY DODANE DO ŻYWNOSCI

Jednym cukier kojarzy się z poranną słodką kawą i poczuciem błogości, inni postrzegają go jako białą śmierć, tymczasem w encyklopedycznej definicji przeczytamy, że jest on „słodką, krystaliczną substancją otrzymywaną z buraków cukrowych lub trzciny cukrowej, używaną do potraw i napojów”. Tylko tyle i aż tyle. Z punktu widzenia chemii sacharoza, czyli nasz cukier z cukiernicy, składa się z jednej cząsteczki fruktozy i jednej cząsteczki glukozy, połączonych wiązaniem glikozydowym, z którym świetnie radzą sobie nasze enzymy trawienne. Co więc dla nas oznacza porcja cukru? Skok glukozy we krwi, a zatem zastrzyk energii i, niestety, szybki jej spadek.

Każda forma cukru, którą producent decyduje się dorzucić do produktu, to po prostu... cukier dodany, a więc taki, który naturalnie nie występuje w tym konkretnym produkcie. Mianem cukrów dodanych określa się monosacharydy, czyli glukozę (cukier gronowy), galaktozę, fruktozę, arabinozę, oraz disacharydy, czyli sacharozę (cukier biały), maltozę i laktozę (cukier mleczny), a także miód, który jest źródłem fruktozy, czy zagęszczony sok winogronowy bądź jabłkowy.

CZY CUKIER Z OWOCÓW WYSTARCZY

Patrząc jedynie na samą formę cukru i w ogóle nie biorąc pod uwagę dodatkowych związków aktywnych, możemy stwierdzić, że dla organizmu cukier z cukiernicy i ten pochodzący z owoców niespecjalnie się różni. Czy wobec tego mają one dla nas takie samo znaczenie? Oczywiście, że nie! Naturalny cukier (glukoza, fruktoza) w owocach nie występuje bowiem sam, lecz wraz z błonnikiem, witaminami, polifenolami, potasem, substancjami aktywnymi, a zatem owoce mają wyższą wartość odżywczą i wyższy punkt sytości. Tymczasem połowa spożywanego przez nas cukru to, niestety, wcale nie fruktoza pochodząca z owoców, ale jej przemysłowo pozyskana wersja występująca w cukrze stołowym i syropie glukozowo-fruktozowym, dodawana do produktów przetworzonych i napojów. Ale czy zawsze tak było?

Ilość cukru w 1 litrze płynów

Woda



BRAK CUKRU

„Woda”
smakowa



8 ŁYŻECZEK CUKRU

Słodkie napoje
gazowane
i niegazowane



**20–22
ŁYŻECZKI
CUKRU**

KRÓTKA HISTORIA CUKRU

Historia cukru jest naprawdę fascynująca! Te białe kryształki przyczyniły się bowiem do rozkwitu, a następnie spektakularnego upadku niejednego kraju, były odpowiedzialne za cierpienie i wyzysk rzeszy niewolników, a także ogromne bogactwo ich właścicieli. O cukier toczono wojny, potrafił uzależnić od siebie politykę i gospodarkę. Ale historia cukru to sinusoida – na jej kartach zapisała się opowieść o tym, jak z produktu luksusowego, będącego symbolem statusu, a przez pewien czas nawet środkiem płatniczym, stał się on powszechnym i tanim dodatkiem spożywczym.

Cukier znany jest od tysięcy lat, ale dopiero w latach siedemdziesiątych XX wieku zaczął wzbudzać pewne obiekcje u specjalistów do spraw żywienia. I choć pamiętne hasło autorstwa Melchiora Wańkowicza „Cukier krzepi”, które powstało na potrzeby kampanii prowadzonej przez Związek Cukrowników Polskich, dziś może zadziwiać i budzić niedowierzanie, wówczas nie dostrzegano w nim nic złego. A nawet więcej: slogan ten doskonale ilustruje silnie ukształtowane ówczesne poglądy na temat słodczy – niekiedy tak głęboko penetrujące społeczną świadomość, że ciężko sobie wyobrazić zmianę tego postrzegania. I choć dziś już wiemy, że cukier szkodzi, nawet jeśli jest smaczny, pewnych nawyków nie da się łatwo wyrugować.

Niestety, w niektórych domach nadal słodczy są nagrodą, prezentem, który przynosi się dzieciom, daje bez okazji lub okolicznościowo – zresztą, zazwyczaj w dobrej wierze. Cukier omotał cały świat i mimo że już naprawdę dużo wiemy o jego szkodliwym działaniu, niektórym trudno tę zażyłą znajomość zerwać. Pamiętajmy jednak, że to od nas zależy, jaki będzie dalszy ciąg tej historii.



DLACZEGO PRODUCENCI TAK GO KOCHAJĄ I DLACZEGO MY TAK BARDZO CHCEMY GO JEŚĆ?

Producentom, dla których nadrzędnym celem nie jest nasze zdrowie, lecz powracający konsument, nie ma się co dziwić. Cukier jest smaczny, tani, a do tego pomaga nadać żywności odpowiednią konsystencję, pożądany smak czy nawet wydłużyć okres trwałości. Jednak dobrze wiemy, że cukier dodawany jest do produktów w zbyt dużych ilościach. Dane z raportu „Cukier, otyłość – konsekwencje”, przygotowanego przez analityków NFZ, nie pozostawiają wątpliwości – przeciętny Polak zjada rocznie o blisko 11,8 kg więcej cukru przetworzonego, czyli właśnie tego dodawanego przemysłowo do żywności, niż 10 lat temu! Te dane przerażają. W roku 2018 spożycie cukru wynosiło 47 kg na mieszkańca, a to oznacza... średnio 25–26 łyżeczek cukru na dobę – w postaci zarówno dodanej, jak i ukrytej w produktach. Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia zaleca ograniczać cukier do maksymalnie 10%, a najlepiej nawet 5% energii z diety – mówimy więc o 10, najlepiej 5 łyżeczkach cukru na dobę!

To niesamowite i jednocześnie przerażające, że aż 61% niemowląt oraz prawie wszystkie małe dzieci (98%) codziennie spożywają tzw. cukry dodane, najczęściej w postaci dosładzanych jogurtów owocowych, napojów owocowych czy słodkich wypieków. Naukowcy z National Cancer Institute w Bethesda w Stanach Zjednoczonych, w swoich badaniach nie biorąc pod uwagę cukru zawartego w mleku matki czy w mieszance mleka modyfikowanego, wykazali, że niemowlęta spożywają średnio 1 łyżeczkę dodanego cukru dziennie, co stanowi niemal 2% ich dziennego spożycia kalorii, podczas gdy małe dzieci zjadają aż 6 łyżeczek (8%). Wystarczy spojrzeć na etykiety płatków dla dzieci – zadziwia i zatrzaża, ile cukru zawierają produkty spożywcze skierowane do najmłodszych. Szczególną uwagę warto zwrócić na kaszki i jogurty owocowe, deserki, herbatniki i ciasteczka (tych w ogóle nie powinno się dzieciom podawać), a także serki homogenizowane, batoniki czy płatki śniadaniowe.

Oczywiście, dawkę cukru powinniśmy przeliczać na kilogram masy ciała. Małe dziecko ważące około 10–13 kg, spożywające dziennie

5–6 łyżeczek cukru ukrytego w produktach, może mieć silnie obciążoną trzustkę, problem z ustabilizowaniem glikemii i kontrolą apetytu. Takie przyzwyczajenia kulinarne ściśle wiążą się z otyłością, próchnicą i osłabieniem układu odpornościowego, a w przeszłości mogą wpływać na zwiększenie ryzyka zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia lipidowe, cukrzycę typu 2, miażdżycę czy nadciśnienie. Pamiętajmy, że nawyki żywieniowe budujemy już od najmłodszych lat i że to, co jemy, ściśle wpływa na to, jak się czujemy i jak zdrowy jest nasz organizm.

CZY CUKIER UZALEŻNIA

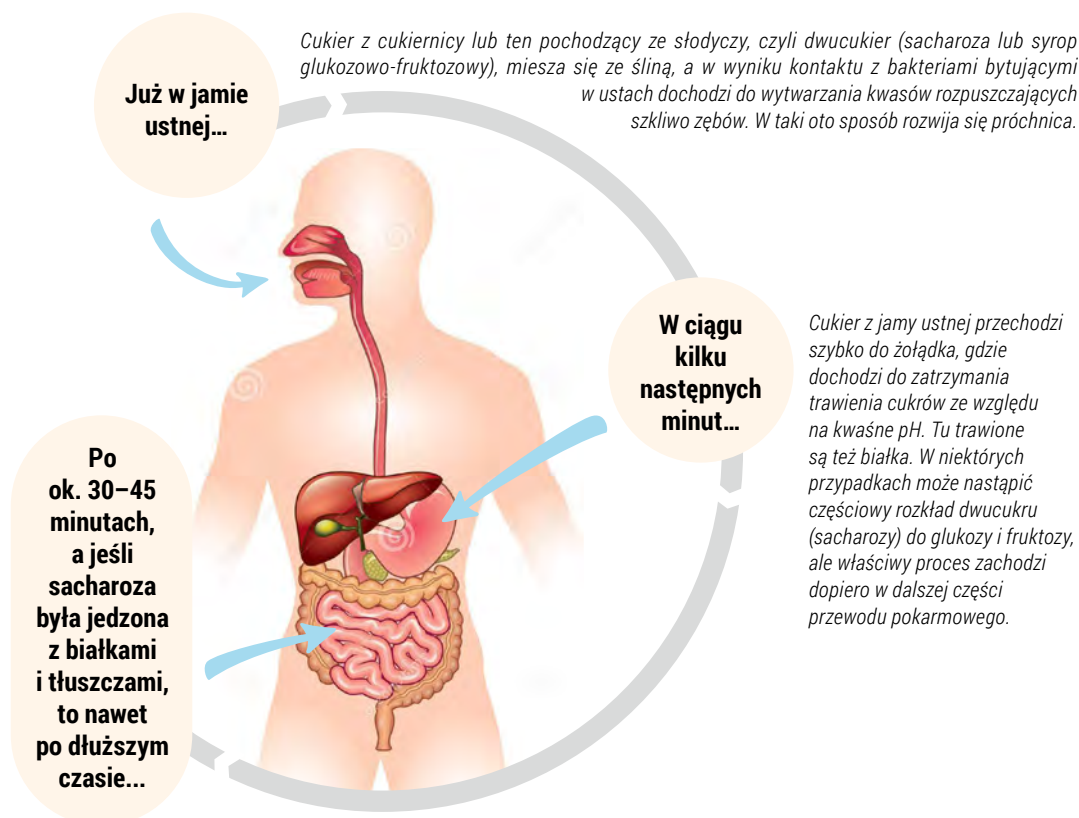
Cukier jest smaczny i tego nie da mu się odmówić, choć tu jego zalety się kończą. Faktem jest, że to pierwszy, bezpieczny i pożądany przez mózg smak. Fizjologicznie wystarczy nam słodycz zawarta w owocach, zbożach, warzywach, tymczasem przestymulowany dodanym do potraw cukrem mózg domaga się go jeszcze i jeszcze. A jedząc dużo słodkich produktów, zmniejszamy wrażliwość na cukier, wobec czego aby odczuć wyraźną słodycz, potrzebujemy go... coraz więcej. Dodatkowo nadmiar zjadanego codziennie cukru może zaburzyć pracę ośrodka głodu i sytości. Badania wykazują, że mechanizmy związane z regulowaniem apetytu i z nagradzającą funkcją żywności ewoluowały przez lata – kiedyś były chroniącym przed niedoborami pokarmowymi zbawieniem, współcześnie stanowią raczej problem.

Ostatnimi czasy coraz częściej mówi się o uzależnieniu od jedzenia. Nadmierne spożywanie potraw, które nam wybitnie smakują i których spożywanie wiąże się z odczuwaniem przyjemności, może być bowiem traktowane w kontekście tych samych schematów neurobiologicznych co uzależnienie od narkotyków. Podobnie jest z objawami, które u osób uzależnionych od jedzenia żywo przypominają te obserwowane u osób nadużywających substancji psychoaktywnych. Chodzi tu przede wszystkim o utratę kontroli, wycofanie i rosnący apetyt na produkty stanowiące przedmiot uzależnienia. Według danych z publikacji medycznych najczęściej uzależniają potrawy bogate

w cukier, potrawy bogate w tłuszcz i te, które obfitują zarówno w jedno, jak i w drugie – inaczej mówiąc: potrawy wysoko smakowite.

Trzeba wiedzieć, że uzależnić można się od wszystkiego – wszystkiego, co robimy często, odruchowo, co dostarcza jakąś korzyść: uspokaja, daje przyjemność. Dlatego w zjadaniu cukru najgorsze są automatyzmy (będzie o nich jeszcze mowa w dalszej części książki).

Co się dzieje w organizmie po zjedzeniu sporej ilości sacharozy?



Właściwe trawienie cukru zachodzi w jelicie cienkim za pomocą disacharydaz wydzielanych w jego komórkach – sacharaza rozkłada sacharozę do glukozy i fruktozy. I to stąd, poprzez naczynia krwionośne kosmków jelitowych, glukoza wchłaniana jest do krwiobiegu. Następnie żyłą wrotną wędruje do wątroby, która decyduje o jej magazynowaniu lub uwalnianiu do krwiobiegu. Tymczasem gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi pobudza trzustkę, która uwalnia dużą ilość insuliny, mającej za zadanie wprowadzić go do komórek. Gdy we krwi krąży za dużo cukru, jego część zostanie przetransportowana do mięśni i wątroby, jednak większość trafi do komórek tłuszczowych jako zapasowa energia. Dodatkowo zbyt wysoki poziom glukozy we krwi organizm

interpretuje jako stres i reaguje na niego wydzielaniem kortyzolu. Natomiast przy zaburzeniach metabolicznych dochodzi do zbyt dużego wyrzutu insuliny, a co za tym idzie – do nadmiernego spadku cukru i w konsekwencji do osłabienia, zawrotów głowy, potów itp.

Odczuwana podczas jedzenia słodczy przyjemność powiązana jest z uwalnianiem dopaminy. Jednak gdy poziom cukru zaczyna drastycznie spadać w wyniku działania insuliny, kortyzolu i epinefryny, może pojawić się osłabienie, drażliwość czy nawet ból głowy. Wtedy ktoś, kto słodczy kojarzy z poprawą nastroju, aby wyjść z tego nieprzyjemnego stanu, znów sięga po słodkość. I tak koło się zamyka...

A zatem słodyczne wywierają realny wpływ na nasze ciało. Ale czy można powiedzieć jednoznacznie, że cukier uzależnia? Niestety, na ten moment naukowcy nie są jednomyślni, nie możemy więc powiedzieć tego z pełnym przekonaniem. Wiemy natomiast, że istotna jest tu ilość – od okazjonalnie zjedzonych słodczych ośrodek głodu i sytości nie ulegnie uszkodzeniu, a my nie wejdziemy na drogę uzależnienia. Najgroźniejsze bowiem są te czynności, które powtarzamy nawykowo, każdego dnia lub w specyficznych, określonych sytuacjach, czyli bezmyślnie, automatycznie i... często.

EMOCJE, UCZUCIA I... CUKIER

Wzajemne zależności między emocjami i zachowaniami żywieniowymi są oczywiste i widoczne gołym okiem. Obdarowywanie słodkimi prezentami, pełne cukru imprezy urodzinowe, rocznicowe czy spotkania towarzyskie, do tego pocieszanie słodkościami, traktowanie ich jako nagrody lub zachęty czy nawet sposobu na okazywanie miłości...

Na szczęście w ostatnich latach nasza wiedza na temat związku między jedzeniem a emocjami znacząco wzrosła – stała się przedmiotem licznych badań, próbujących wyjaśnić nie tylko wpływ reklam, przekazu medialnego czy przekonań na samą chęć jedzenia, ale także powiązania stanów emocjonalnych z konkretnymi kategoriami produktów spożywczych. Motywacja do jedzenia jest najsilniejsza w momencie doznania negatywnych emocji, ale pozytywne emocje też mogą zachęcać do sięgania po słodkie. Badania pokazują, że pod wpływem złości kobiety jedzą bardziej kompulsywnie niż w sytuacji odczuwania strachu lub smutku – i zazwyczaj wybierają wtedy słodkie produkty. Niestety, wcale nierzadko ilość zjedzonego w tych emocjach cukru wymyka się spod kontroli – spożycie pokarmów o wysokiej zawartości cukru obniża napięcie i chwilowo poprawia nam nastrój. Co ciekawe, jest to bardziej zauważalne u osób z nadmierną masą ciała – widać zatem, że uwalnianie serotoniny w odpowiedzi na zjedzenie produktów o wysokiej zawartości cukru jest u nich zaburzone.

Warto pamiętać, że emocje i przyzwyczajenia wpływają nie tylko na to, co wybieramy do jedzenia, ale też ile tego pokarmu spożywamy.



Kształtowane przez media i nasze otoczenie przekonania na temat roli słodczy niosą za sobą, niestety, poważne konsekwencje. Wiara w to, że cukier poprawia nastrój, wciąż ma ogromną siłę rażenia. Na całym świecie ludzie są przekonani, że wypicie słodkiego napoju pozwoli pokonać zmęczenie czy poprawić refleks. W rzeczywistości jest całkiem inaczej...

Jak wynika z raportu „Cukier, otyłość – konsekwencje”, w samej tylko Polsce blisko 1400 zgonów rocznie to skutek nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem! To dlatego cały czas musimy pracować nad zmianą przekazu i podnoszeniem świadomości. Oczywiście, środki masowej komunikacji poprzez reklamy żywności wpływają na poglądy, preferencje i zachowania społeczeństw, kształtując w ten sposób model żywienia całych rodzin. Niestety, najczęściej reklamowanymi produktami są te wysoko przetworzone i słodkie. Przykładowo, to za sprawą wszechobecnych reklam dzieci spożywają coraz więcej przekąsek, co w powiązaniu z nieubłaganiem rosnącym odsetkiem dzieci i młodzieży z otyłością wydaje się bardzo niepokojącym kierunkiem.

Może zatem powinniśmy pójść w ślady Brytyjczyków, których prawo od kwietnia 2022 roku zakazuje reklam słodczy i słonych prze-

kąsek w telewizji i internecie, a także promocji typu „dwa w cenie jednego” czy dolewek słodkich napojów w restauracjach. Na razie w Polsce od stycznia 2021 roku wprowadzony został podatek cukrowy. Czas pokaże, czy to coś zmieni...

ILOŚĆ CUKRU W PRODUKTACH

Niestety, zawartość cukrów podana w tabeli wartości odżywczych na etykiecie nie jest precyzyjna, odnosi się bowiem zarówno do tych, które naturalnie występują w składnikach danego produktu (np. w użytych do produkcji owocach), jak i tych, które są do nich dodawane. Gdy mamy do czynienia z produktami naturalnymi, jak mieszanka warzyw, wiemy, że zawierają one tylko cukry występujące w nich naturalnie. Z kolei biorąc do ręki butelkę sztucznego napoju gazowanego, możemy mieć pewność, że wymienione w tabeli wartości odżywczych cukry odnoszą się jedynie do cukru dodane-

JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

PO PIERWSZE: należy sprawdzić składniki.

I pamiętać, że cukry to nie tylko używany na co dzień biały cukier, ale także jego zamienniki, w tym: syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, maltoza, sól jęczmienny, syrop karmelowy, syrop z agawy, syrop klonowy, syrop daktylowy, a nawet miód.

PO DRUGIE: warto przeczytać tabelę wartości odżywczych. Jeżeli chcemy ograniczyć cukry, wybieramy produkty, które w pozycji „w tym cukry” mają jak najmniejszą wartość.

PO TRZECIE: z tabeli wartości odżywczych można odczytać, ile węglowodanów złożonych (czyli tych wolniej uwalniających energię, a zatem zdrowszych) dostarczasz – wystarczy odjąć „cukry” od „węglowodanów”.

go. Sprawa się jednak komplikuje, gdy mamy do czynienia np. z jogurtem owocowym, napojem owocowym, dżemem czy jakimkolwiek daniem gotowym, w takich bowiem przypadkach występujące na etykiecie określenie „cukry” odnosi się zarówno do cukrów naturalnie w tych produktach występujących, jak i do tych dodanych przez producenta. Skąd zatem wiedzieć, ile cukru producent dodał? Niekiedy można to policzyć, ale do tego niezbędne są informacje o zawartości naturalnych cukrów w danym produkcie. Zresztą, kto chciałby to liczyć?

Warto pamiętać, że nawet najzdrowszą żywność trzeba jeść z umiarem. Za przykład niech posłużą nam orzechy włoskie – bardzo przecież zdrowe. Jeśli pracujemy w biurze, nie za wiele się ruszamy w ciągu dnia i nie przepadamy za treningami, a oprócz swoich 4–5 standardowych posiłków jako przekąskę będziemy zjadać 100 g orzechów, to taka dieta nie będzie dla nas korzystna – będziemy tyć od niewykorzystanego nadmiaru energii. Takie 100 g orzechów włoskich dostarcza około 654 kalorii, a mówiąc bardziej obrazowo: to równowartość talerza zupy pomidorowej z ryżem i drugiego dania składającego się, przykładowo, ze 100 g pieczonego łosia z 3–4 łyżkami kaszy i konkretną porcją warzyw!



Na etykiecie produktu spożywczego można znaleźć wiele nazw dla cukru, trzeba jednak mieć świadomość, że wszystkie one to po prostu... cukier.

sacharoza – nazywana częściej po prostu cukrem

cukier trzcinowy, brązowy, nierafinowany, organiczny – nieważne, jakie jest źródło cukru, skoro finalny produkt jest praktycznie taki sam; jedynie niewielka różnica występuje między cukrem rafinowanym i nierafinowanym, ten drugi zawiera bowiem więcej związków mineralnych

cukier inwertowany

cukier karmelizowany, palony

cukier waniliowy, wanilinowy

maltoza – zwana inaczej cukrem słodowym

laktoza – zwana cukrem mlecznym

dekstroza, czyli glukoza

glukoza, inaczej nazywana cukrem gronowym

fruktoza, inaczej nazywana cukrem owocowym

galaktoza

syrop glukozowy

syrop glukozowo-fruktozowy, syrop fruktozowo-glukozowy

syrop fruktozowy

syrop kukurydziany

syrop ryżowy, z agawy, z buraka cukrowego

inwertowany syrop cukrowy, syrop cukru inwertowanego

karmelizowany syrop cukrowy

suszony syrop trzcinowy

syrop maltozowy

syrop oligofruktozowy

słód jęczmienny, ekstrakt słodowy jęczmienny, słód pszeniczny

miód

melasa, melasa buraczana, melasa trzcinowa