



Uczymy jak **słodzić**

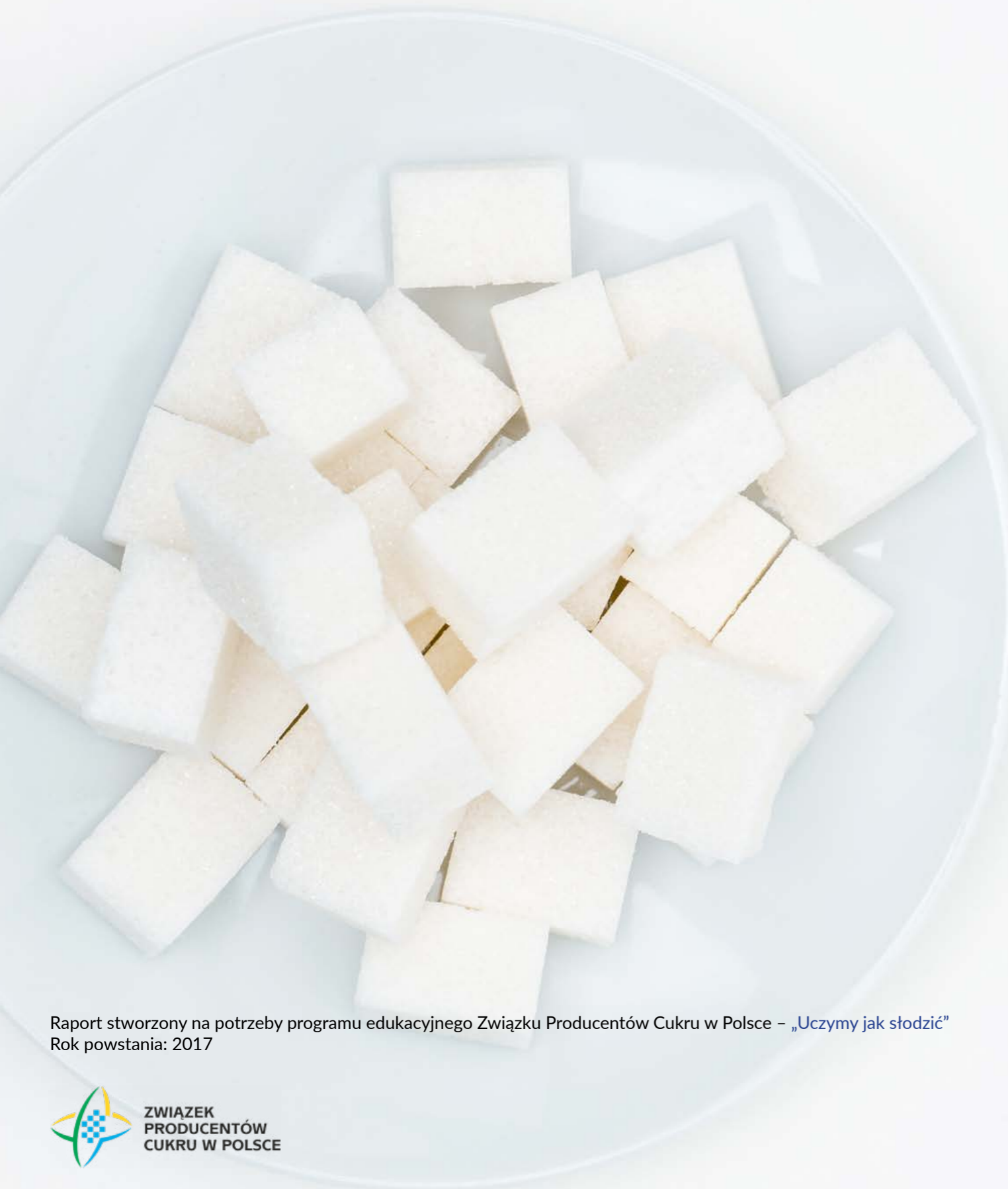
RAPORT





SPIS TREŚCI

- 5 - Wstęp
- 6 - Czym jest cukier?
- 10 - Rodzaje cukru
- 14 - Jak powstaje cukier
- 16 - Fakty i mity na temat cukru
- 20 - Dekalog słodkiego życia
- 24 - Zdrowe przepisy z dodatkiem cukru



CUKIER ... budzi skrajne emocje, choć każdy z nas jego smak zna...lubi go, delektuje się nim, pociesza, uspokaja, wspomina, marzy, a czasem nawet tęskni... Dlaczego? Bo smak słodki znamy od początku naszego istnienia. Kiedy byliśmy w łonie matki już wtedy go poznawaliśmy. To właśnie on był dla nas głównym źródłem przyjemności, bezpieczeństwa, którego doświadczaliśmy jako nasze pierwsze wrażenia sensoryczne. Nie smak kwaśny, słony, gorzki, ale właśnie słodki towarzyszy nam od pierwszych chwil naszego życia. P.S. Nawet ja, będąc kobietą ciężarną, miałam w ciąży moje ulubione smaki-zachcianki (śledź z cebulką, nóżki w galarecie z octem, flaki z dużą ilością słodkiej papryki...). Jednak nieważne, jakie my mamy ciążowe zachcianki. Nasze dziecko JUŻ POZNAŁO SŁODKI SMAK I dobrze mu z tym.

Kiedy dziecko pojawia się na świecie jest albo karmione naturalnie przez mamę, albo „naturalnie” mlekiem modyfikowanym. Zarówno pierwszy, jak i drugi pokarm dla maluszka zawiera laktozę, czyli naturalnie występujący w mleku matki cukier mleczny. Po części to właśnie ten składnik sprawia, że taki posiłek doskonale zaspokaja nie tylko głód i pragnienie, ale również potrzebę bezpieczeństwa, bliskości, wspólnoty z mamą.

Jako dietetyk z 15-letnim doświadczeniem często spotykam rodziców, którzy sugerują mi, że ich dziecko NIE ZNA i NIE POZNA w najbliższym czasie smaku słodkiego, nie dostanie żadnej słodkiej przekąski. Tymczasem przecież dziecko zna smak słodki, pragnie go i łaknie od momentu poczęcia. Wokół cukru narosło wiele mitów, które mocno deprecjonują ten składnik odżywczy. On jako jeden z pierwszych jest wymieniany przez pacjentów, jako ten, który trzeba WYELIMINOWAĆ z diety, żeby być szczupłym i zdrowym. Czy na pewno?

Celem raportu, który oddajemy w Wasze ręce jest przybliżenie cukru i jego roli w organizmie człowieka. Podpowiadamy ile cukru i w jaki sposób należy spożywać, by cieszyć się zdrowiem. Pokusiliśmy się również o obalenie najbardziej popularnych mitów na temat tego składnika odżywczego, które są najczęściej powielane przez opinię publiczną. Opracowaliśmy również DEKALOG SŁODKIEGO ŻYCIA, w ramach którego podpowiadamy, jak rozsądnie spożywać cukier, zachowując umiar.

Agnieszka Piskała, dietetyk

Raport stworzony na potrzeby programu edukacyjnego Związku Producentów Cukru w Polsce – „Uczymy jak słodzić”
Rok powstania: 2017



Więcej na: www.uczymyjakslodzic.pl

O autorce raportu:



Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW oraz podyplomowych studiów pedagogicznych. Należy do wąskiego grona diet coach'ów certyfikowanych w Polsce przez Instytut Psychoimmunologii Wojciecha Eichelbergera. Swoją wiedzę pogłębiała na licznych, międzynarodowych szkoleniach. Właścicielka Instytutu NUTRITION LAB, którego celem jest budowanie świadomości prawidłowego odżywiania wśród Polaków. Propagatorka nutridietetyki. Prelegent najważniejszych konferencji poświęconych żywieniu i zdrowiu człowieka. Autorka wielu artykułów nt. żywienia, ekspert porannych programach telewizyjnych i radiowych. Zdrowie i racjonalne odżywianie to nie tylko jej zawód, ale też pasja. Uzależniona od antyoksydantów w postaci herbaty i kawy oraz od wieczornych transcendentalnych rozmów o życiu z synem Jankiem. Uwielbia książki Milana Kundery, muzykę Boba Marleya i tort czekoladowy Pischingera.

CZYM JEST CUKIER?

Wiele osób neguje rolę cukru w zdrowej, zbilansowanej diecie, przypisując mu wszystko co najgorsze. Czy cukier jest nam w ogóle do czegoś potrzebny? Oczywiście, że tak. Nie po to natura stworzyła wiele produktów, które są jego naturalnym składnikiem, żeby nie służyły naszemu zdrowiu i dobrej kondycji:



mleko - laktoza



owoce - fruktoza



winogrona - glukoza



piwo - maltoza



burak cukrowy - sacharoza

Głównym źródłem energii dla naszego organizmu jest glukoza, która jest wykorzystywana zarówno do prawidłowej pracy mózgu (na procesy myślowe organ ten zużywa codziennie około 550 kcal, czyli praktycznie 1/3 naszego dziennego zapotrzebowania na energię).

Drugim narządem, którego „moc” jest napędzana cukrem to mięśnie. Potrzebują one w każdym momencie odpowiedniej dostawy glukozy, abyśmy mogli poruszać się, wykonywać codzienne czynności, ale również uprawiać sporty i te amatorsko-rekreacyjne, jak i te profesjonalne.

W każdej sekundzie naszego życia potrzebujemy, więc odpowiedniej dawki „życiodajnej glukozy”. To właśnie ona jest głównym źródłem energii, niezbędnym do wszystkich procesów życiowych. W organizmie człowieka jest jedyną formą transportową cukrów. Ponieważ rola glukozy w metabolizmie jest tak istotna, że jej stężenie we krwi utrzymywane na stałym poziomie (około 0,1 w stosunku do masy ciała), dzięki specjalnym mechanizmom biochemicznym.

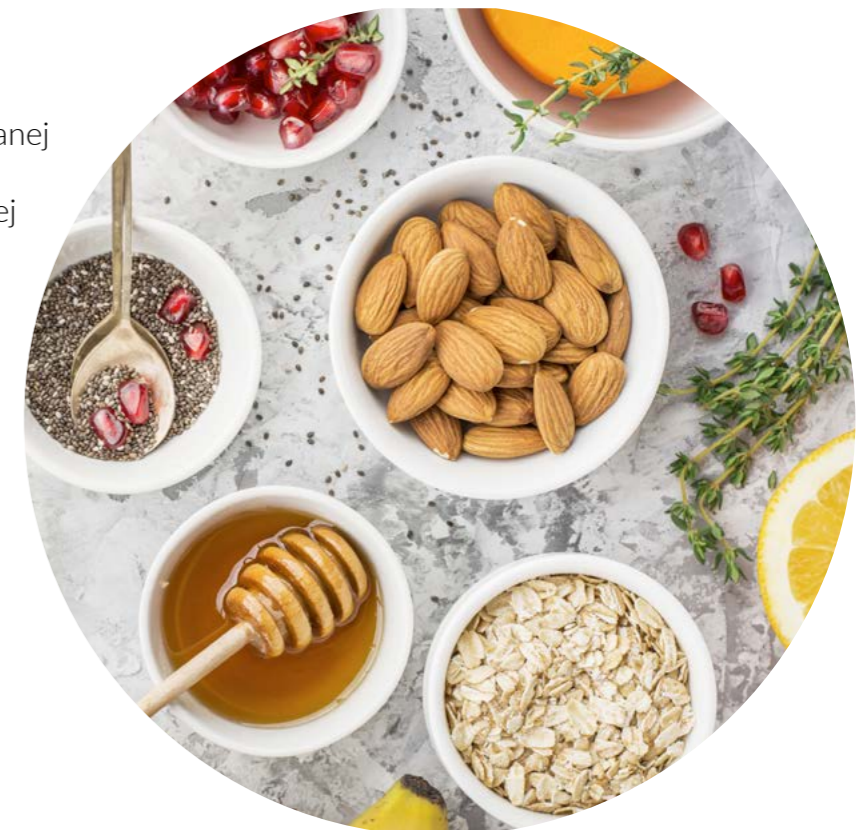


Glukoza pełni wiele ważnych funkcji w organizmie człowieka. Jest wykorzystywana przez czerwone ciała krwi jako jedyne źródło energii oraz przez mózg. Za wysoki i za niski poziom glukozy we krwi jest bardzo niebezpieczny dla zdrowia człowieka. Osoby zdrowe nie obserwują dużych wahań w poziomie glukozy we krwi. Jednak brak bądź za mała ilość cukrów w pożywieniu przyczynia się do tego, że osoba taka odczuwa znużenie, nie może się skoncentrować na wykonywanej pracy, jest rozdrażniona i śpiąca. Za mała ilość cukrów podczas wykonywania wysiłku fizycznego przyczynia się do spadku wydolności fizycznej, siły mięśniowej i jest powodem szybkiego zmęczenia. Ponadto brak węglowodanów w pożywieniu, powoduje wytwarzanie glukozy przez sam organizm, ale zachodzi to kosztem zniszczenia białek wchodzących w skład organizmu.

Na skutek tego, zmniejsza się masa mięśniowa oraz dochodzi do osłabienia organizmu. Co więcej, tworzenie glukozy z białek powoduje powstanie toksycznego ubocznego produktu, którym jest amoniak. Jest on metabolizowany przez wątrobę i wydalany przez nerki, co powoduje dodatkowe obciążenie wymienionych narządów.

Ile cukru można spożywać?

Żeby być szczupłym i zdrowym należy przestrzegać zasad zdrowej, zbilansowanej diety. Większość z nas, potrzebuje codziennie 45-55% energii pochodzącej z węglowodanów. Przede wszystkim z tych złożonych, ale w tej kategorii mieszczą się również cukry proste, które naturalnie występują w produktach spożywczych, ale również te pochodzące z wyrobów np. cukierniczych. Okazuje się, że dla Polskiego społeczeństwa większym problemem jest spożywanie nadmiernej ilości TŁUSZCZÓW, a nie cukru. 20% energii powinno w diecie pochodzić z tłuszczów, a okazuje się, że w diecie przeciętnego Polaka jest to 40%.



Ile cukru możemy zjadać, aby było to bezpieczne dla zdrowia? Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia maksymalna dzienna dawka spożytego cukru (zarówno dodanego, jak i naturalnie występującego w produktach) powinna stanowić 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

Jak wyliczyć maksymalną dzienną dawkę cukru przy 2000 kcal?	
1 g cukru	4 kcal
10 % zapotrzebowania dziennego	200 kcal pochodzących z cukru
50 g (ok. 10 łyżeczek) we wszystkim co spożywamy w ciągu dnia	zalecana dawka cukru



RODZINA KOWALSKICH

Prezentujemy Wam rodzinę Kowalskich, która pochodzi ze średniej wielkości miasta w Polsce. Składa się ona z 5 członków: babci Ireny, mamy Marty, taty Tomka, córki Agaty oraz syna Piotrka. Każda z osób, z racji na płeć i wiek powinna spożywać inną, dzienną dawkę cukru wyliczoną na podstawie dziennego zapotrzebowania na kalorie.

Tabela dziennego zapotrzebowania na kalorie			
Dzieci i osoby starsze	1500 kcal	150 kcal może pochodzić z cukrów prostych	ok. 37 gramów (ok. 7 łyżeczek cukru)
Kobieta	1800 kcal	180 kcal może pochodzić z cukrów prostych	ok. 45 gramów (ok. 9 łyżeczek cukru)
Mężczyzna	2300 kcal	230 kcal może pochodzić z cukrów prostych	ok. 57 gramów (ok. 11 łyżeczek cukru)

W zależności od wykonywanych w ciągu dnia aktywności, należy odpowiednio rozłożyć spożywany cukier. Czasem jedna przekąska może stanowić 100% zalecanej dawki lub można rozłożyć ją na kilka porcji (np. zbożowy baton, owoce, kawa z łyżeczką cukru). Wszystko zależy od trybu życia, który prowadzimy.



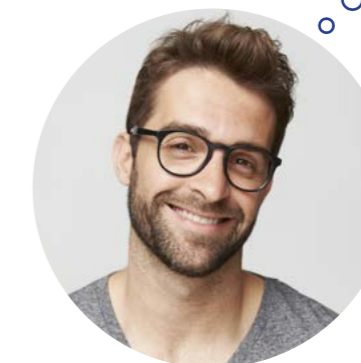
BABCIA IRENA

W ciągu dnia lubię rozwiązywać krzyżówki. By mieć siłę i dobrze to robić, wypijam 2 szklanki herbaty oraz pozwalam sobie na cząstkę czekolady.



MAMA MARTA

Moja przyjaciółka miała dziś imieniny i przyniosła ciasto. Połowę porcji zjadłam rano, drugą część zjem przed wyjściem do domu.



TATA TOMEK

Siłownia to mój ulubiony sport. Po treningu sięgam po odżywczy koktajl, by lepiej się zregenerować. Przyrządzam go z jogurtu, owoców sezonowych oraz miodu. Koktajl jest kaloryczny, ale zawiera wiele niezbędnych składników odżywczych.



CÓRKA AGATA

Dużo się dzisiaj uczę. Przed klasówką zjadłam cukierki, by lepiej przyswoić wiedzę. Przy odrabianiu lekcji zjem porcję bakalii.



SYN PIOTREK

Mama pozwoliła mi zjeść wafelek przed lekcją wf, bym miał więcej siły. Kolejną porcję cukru będę mógł zjeść dopiero jutro.

RODZAJE CUKRU

Cukier to słowo niezwykle pojemne. Przede wszystkim kojarzony jest z zawartością cukierniczką, a przecież ma on również inne odstony. Cukry dzielimy na PROSTE I ZŁOŻONE. Te pierwsze powstają w zielonych częściach roślin przy współudziale chlorofilu i pod wpływem działania promieni słonecznych. Cukry proste i dwucukry są rozpuszczalne w wodzie i mają słodki smak, przy czym zarówno rozpuszczalność, jak i słodycz poszczególnych cukrów jest inna.



FRUKTOZA - w produktach spożywczych występuje najczęściej glukoza i fruktoza, które mają taki sam wzór sumaryczny $C^6H^{12}O^6$, lecz różnią się budową cząsteczek. Fruktoza, zwana też cukrem owocowym, występuje w sokach prawie wszystkich owoców i nadaje im słodki smak (jest najstodsza ze wszystkich węglowodorów). Jest drobnokrystaliczna, dobrze rozpuszcza się w wodzie, w roztworach wodnych trudno krystalizuje.



W mleku zawarta jest **LAKTOZA**, która zbudowana jest z dwóch cząsteczek- glukozy i galaktozy . Aby jednak ten cukier mógł być strawiony, to potrzebny jest enzym LAKTAZA, który przecina wiązanie między tymi dwoma monocukrami. Niestety bardzo dużo osób ma tzw. nietolerancję laktozy, a to oznacza, że organizm nie trawi tego cukru. Jeśli on nie trawi, to chętnie się tym cukrem „zaopiekują” bakterie w naszym przewodzie pokarmowym. Może i one się najedzą, ale my będziemy czuć ogromne wzdęcia, ból brzucha, czy napięcie. Mleczne produkty fermentowane (jogurt, kefir, mleko zsiadłe, mleko acidofilne) nie zawierają już laktozy, ponieważ „zjadły” ją bakterie probiotyczne i taki produkt jest nie tylko zdrowy, ale przede wszystkim bezpieczny.



MALTOZA to dwucukier składający się z dwóch cząsteczek glukozy. Występuje głównie w ziarnie jęczmienia w ilości ok.1,6%. Czysta maltoza ma postać kryształów w kształcie igiełek. Rozpuszcza się łatwo w wodzie i można ją znaleźć w piwach jęczmiennych.



GLUKOZA- występuje w owocach, w największych ilościach w winogronach, czarnych porzeczkach, figach, śliwkach, daktylach. Czysta glukoza jest ciałem stałym, bezbarwnym, najczęściej drobnokrystaliczna, rozpuszcza się w wodzie i jest mniej słodka od sacharozy.



SACHAROZA to dwucukier o wzorze sumarycznym $C^{12}H^{22}O^{11}$. Zbudowana jest z cząsteczek glukozy i fruktozy połączonych mostkiem tlenowym. W większych ilościach znajduje się w burakach cukrowych i w trzcinie cukrowej. Rośliny te są źródłem otrzymywania sacharozy na skalę przemysłową, stąd nosi ona nazwę cukru buraczanego i trzcinowego. Sacharoza jest substancją stałą, krystaliczną, tworzy przezroczyste kryształy różnej wielkości i kształtu. W wodzie rozpuszcza się łatwo, w temperaturze 20°C rozpuszcza się jej 67%. W temperaturze 185°C topi się, przechodząc w bezpostaciową masę, zwaną karmelem. Ulega hydrolizie pod wpływem enzymów lub rozcieńczonych kwasów.

Smak cukrów prostych jest... słodki, ale w naturze występują również wielocukry, które mają zupełnie inny smak i inne działanie w naszym organizmie. Najbardziej znane wielocukry to:

SKROBIA występuje w wielu roślinach, lecz w największych ilościach w ziarnach zbóż i w bulwach ziemniaków i to skrobia właśnie powinna być głównym źródłem energii w naszej diecie. Skrobia to taki długi „łańcuch choinkowy” złożony z pojedynczych cząsteczek glukozy. Pod wpływem działania odpowiednich enzymów, skrobia w naszym organizmie jest rozkładana do glukozy i mannozy. Ciekawym przykładem jest banan. Owoc ten zawiera w swoim składzie bardzo dużo skrobi. Kiedy jest niedojrzały, ma twarde, zbity miąższ, nie jest słodki, a jego smak niektórzy określają jako mączysto- kartoflany. Jeśli jednak banan kilka dni poleży, pojawiają się na nim brązowe plamki, zaczyna być niezwykle słodki. Sytuacja ta powstaje na skutek rozkładania skrobi (niesłodkiej) na cząsteczki słodkiej glukozy.

CELULOZA stanowi główny składnik błon komórkowych roślin, dlatego często jest nazywana błonnikiem. Błonnik, jako węglowodan złożony pełni w naszym organizmie kluczową rolę, należy jednak podzielić błonnik na dwie różne frakcje, które występują w różnych, naturalnych produktach.

BŁONNIK ROZPUSZCZALNY W WODZIE, to ten który zawarty jest przede wszystkim w owocach (porzeczki, truskawki, maliny, śliwki). Kiedy je spożywamy w naszym żołądku przyjmują one postać takiej owocowej galarety (podobnie jak dżem, konfitury, powidła). Taka żelowa masa wędrując przez nasze jelita, zasysa niczym gąbka metale ciężkie, toksyny, niestrawione resztki, tłuszcz, cholesterol zmniejszając tym samym ryzyko chorób układu krążenia.

BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY W WODZIE występuje przede wszystkim w zbożach, a dokładnie w okrywie nasiennej każdego ziarnka. Niestety oczyszczanie mąk z tej łupinki sprawia, że choć delectujemy się smakiem pysznych bułeczek i jasnego chleba, to jednak możemy dużo stracić na zdrowiu. Te odpady powstające przy produkcji mąki oczyszczonej to tzw. otręby. Dodaje się je czasem do pieczywa typu graham lub sprzedaje samodzielnie. To jest właśnie błonnik nierozpuszczalny w wodzie, którego nasz organizm nie trawi, ale doskonale wykorzystuje do czyszczenia jelit. Otręby, dzięki swojej szorstkiej (trocinowatej) strukturze niczym szczotka wymiatają z naszych jelit niestrawione resztki pokarmowe, które mogą być przyczyną nadżerek, polipów a w konsekwencji stanów nowotworowych.

Występowanie różnych rodzajów cukru w przyrodzie pozwala nam odpowiednio bilansować dietę, tak, aby każdy z tych składników znalazł swoje miejsce w naszej codziennej diecie. Nie da się ich wyeliminować z diety, ważna jest jednak ich ilość i proporcje pomiędzy poszczególnymi rodzajami cukru.



JAK POWSTAJE CUKIER?

Najbardziej popularnymi na świecie rodzajami cukru są buraczany i trzcinowy. Ten pierwszy otrzymuje się poprzez oczyszczanie, krojenie i mieszanie buraków z wodą, w specjalnej maszynie. Na skutek procesu powstaje sok surowy, z którego wytrąca się sacharozę pochodzącą z buraków. Następnie powstała masa podawana jest procesowi rafinacji oraz obróbce termicznej – oddziela się od niego melasę oraz kryształki cukru.

Najpopularniejszymi rodzajami cukru buraczanego są:

- **Cukier biały kryształ** – stosowany najczęściej do wypieków oraz słodzenia kawy lub herbaty
- **Cukier drobny** – idealny do kremów czy posypywania gotowych produktów np. gofrów, ciast
- **Cukier puder** – dzięki swojej strukturze idealnie miesza się z pozostałymi składnikami, zatem będzie się sprawdzać np. do przygotowanie lukru
- **Cukier w kostkach** – świetnie nadaje się do serwowania (grafika z białym cukrem w różnej formie – kostki, puder, syпки)

Cukier trzcinowy jest coraz popularniejszy w naszym kraju, jednak nadal wiezie prym w krajach azjatyckich oraz Ameryki Łacińskiej. Powstaje w nieco odmienny sposób niż ten buraczany – w jego produkcji nie oddziela się melasy oraz kryształków. Wybrane rodzaje cukru trzcinowego:

- **Demerara** – najbardziej popularny, charakteryzuje go karmelowy posmak, więc idealnie nadaje się do wypieków oraz kawy
- **Muscovado** – posiada dużą zawartość melasy, jego smak jest ciężki, więc najbardziej pasuje do doprawiania potraw wytrawnych.

FAKTY I MITY NA TEMAT CUKRU



Cukier powoduje próchnicę - cukier nie jest jedynym czynnikiem wywołującym próchnicę. Owszem, jeśli będziemy cały czas pili słodkie napoje, to faktycznie zniszczymy sobie zęby. Jak się jednak okazuje, na powstawanie próchnicy mają wpływ także inne czynniki, o których rzadko się mówi. Często do tego problemu prowadzi zła higiena jamy ustnej, połączona z nieodpowiednim odżywianiem, tzn. nadmiernym spożywaniem kawy, chipsów, herbaty czy nawet cytryny.



Cukier a IG - indeks glikemiczny, to jedna z kluczowych wartości dla osób chorych na cukrzycę. Im niższy poziom iG tym lepiej. Na jego poziom ma wpływ nie tylko rodzaj produktu (oczywiście jest, że ciastko ma większy indeks glikemiczny niż sałata), ale również rodzaj i czas obróbki termicznej. Marchewka surowa, która zawiera w sobie naturalne cukry ma IG na poziomie 30, natomiast ugotowana w rosolu przez 4 godziny, nie ma żadnej wartości odżywczej ale za to wysoki poziom indeksu glikemicznego (80). Wniosek jest taki, że jeść można wszystko, choć trzeba mieć świadomość, co jest dla nas odpowiednie, a cukier wcale nie jest tym „wąskim gardłem”, które deprecjonuje wiele produktów.



Jedzenie cukru wywołuje cukrzycę - oczywiście, że NIE! Cukrzyca jest powodowana na kombinacją czynników genetycznych i stylu życia. Nadwaga zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu drugiego. Jeżeli w Twojej rodzinie były przypadki cukrzycy, przestrzeganie zdrowej diety oraz regularne ćwiczenia fizyczne są zalecane, aby utrzymać odpowiednią wagę ciała. Słodycze i desery mogą być spożywane przez osoby z cukrzycą, jeżeli są częścią zdrowej diety lub połączone z ćwiczeniami fizycznymi. Słodycze nie są zakazane diabetykom bardziej niż osobom zdrowym. Oczywiście, prowadzenie diety bogatej w cukier nie jest właściwie dla cukrzyków, ale słodycze nie są kompletnie zakazane. Szkodzą one diabetykom mniej więcej w tym samym stopniu co osobom zdrowym. Nie powinny być więc nadużywane przez osoby chore na cukrzycę, choć niekoniecznie kompletnie sobie trzeba ich odmawiać.



Cukier uzależnia - uzależniać może wiele rzeczy (alkohol, tytoń, żywność typu fast food...). Generalnie uzależnia nas to, co sprawia nam przyjemność. Może to być cukier lub słodkie przekąski, ale jeśli znajdziemy dla nich miejsce w zdrowej, prawidłowo zbilansowanej diecie, to będziemy mieli i przyjemność ze spożycia słodkich przekąsek, a jednocześnie poczucie kontroli nad ilością słodczy w codziennej diecie.



Cukier zabija - we wszystkim trzeba znać umiar. W końcu co za dużo, to niezdrowo. W przypadku cukru należy pamiętać, żeby nie spożywać go w nadmiernych ilościach. Nie jest jednak tak, że jedząc ciastko od razu wbijamy gwóźdź do własnej trumny. Tak samo jest np. z telefonami. Jeśli będziemy ich za dużo używać, zaczniemy stopniowo psuć sobie słuch. Używając ich jednak rozsądnie, nic się nam nie stanie. Spożywajmy zatem cukier z umiarem!



Cukier wywołuje nadwagę - to nie do końca prawda, mimo iż jest on kaloryczny. Cukier w naszym organizmie jest szybko trawiony, więc spożywanie umiarkowanych ilości, nam nie zaszkodzi. Jednak to od Ciebie zależy, czy zjesz jednego batonika, czy pięć. Jak już było wspomniane, cukier należy spożywać w rozsądnych ilościach! Nadmiar szkodzi.



Słodczy należy spożywać raz w tygodniu - wielu rodziców, na wzór Szwedów pozwala swoim dzieciom na jedzenie łakoci w jeden, określony dzień, najczęściej w weekend. Dlaczego nie jest to dobre? Maluch traktuje słodkie przekąski jako nagrodę za wytrwałość i postrzega jedzenie słodczy w kategoriach kary i nagrody. Lepiej podać dziecku małą porcję słodkości, ale zgodnie z zasadami zbilansowanej diety.

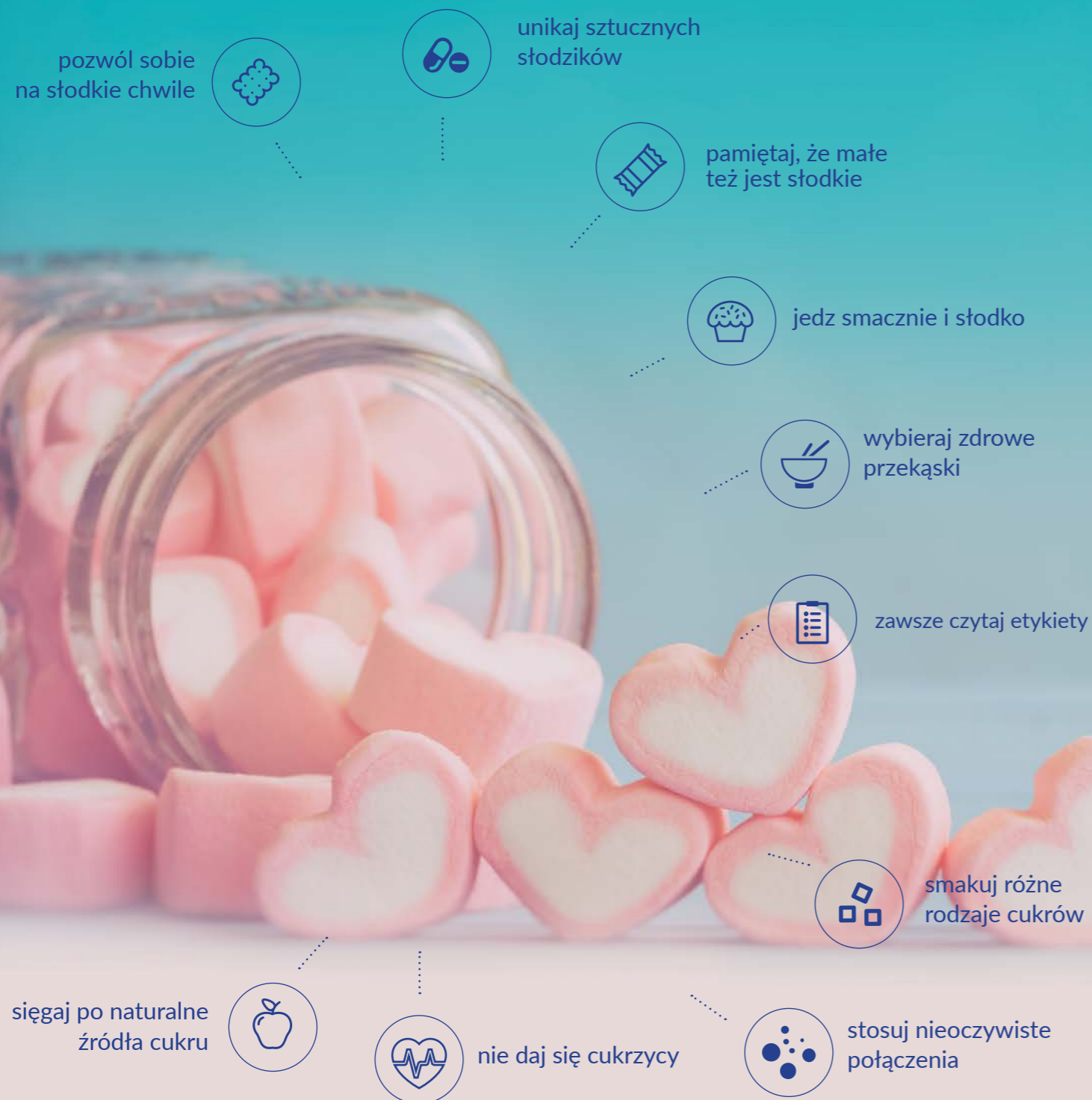


Cukry proste mają wszelakie zastosowanie w wielu codziennych aktywnościach i to nie tylko tych sensorycznych:

- Jako środek konserwujący (do przygotowywania dżemów, konfitur, powideł)
 - Nadaje potrawom brązowy kolor (chrupiąca, brązowa skórka chleba, rumiane ciasta, błyszczący karmel...) to efekt reakcji Maillarda, czyli łączenia się cukrów z białkami pod wpływem wysokiej temperatury
 - Nadaje słodki smak potrawom (to oczywiście, ale przecież jemy słodczy... dla przyjemności. I absolutnie mamy czasem do tego prawo)
 - Peeling cukrowy (czyli jak zewnętrznie zadbać o swoją skórę).
- Nie uczula, nie alergizuje, fantastycznie... złuszcza martwy naskórek.



DEKALOG SŁODKIEGO ŻYCIA



Jedz smacznie i słodko

Cukry proste mogą być częścią zbilansowanej diety, o ile są spożywane w odpowiednich ilościach i w odpowiednich okolicznościach np. przed wysiłkiem intelektualnym (egzamin, klasówka, praca twórcza i koncepcyjna, rozwiązywanie krzyżówek) oraz przed aktywnością fizyczną, zarówno przed lekcją w-f w szkole, jak i przed wyczerpującym maratonem.



Wybieraj zdrowe przekąski

Owsiane ciastka pełnoziarniste, jaglane brownie, muffinki marchewkowe, ciastko ze śliwkami, z rabarbarem są naprawdę pyszne. Jeśli cukry proste występują w produkcie wraz z błonnikiem nierozpuszczalnym w wodzie (płatki, kasze otręby) lub z owocami (błonnik rozpuszczalny), to takie produkty na długo dają nam uczucie sytości, a jednocześnie nie powodują szybkich skoków glukozy we krwi.



Zawsze czytaj etykiety

Znajdziesz tam informacje o ilości dodanego (lub występującego naturalnie) cukru, a to pozwoli Ci monitorować jego ilość zjedzoną w ciągu dnia.



Smakuj różne rodzaje cukrów

Trzciniowy pasuje doskonale do kawy, biały do ciast, rafinada do szarlotki, a brązowy np. do ciasta śliwkowego.



Stosuj nieoczywiste połączenia

Dodatek cukru doskonale podkreśla smak wytrawnych dań. Karmelizowane marchewki doskonale pasują np. do pieczonych mięs i ryb.



Nie daj się cukrzycy

Osoby z problemami cukrzycowymi lub zagrożone cukrzycą powinny zwracać uwagę na indeks glikemiczny (IG) gotowego dania. Dodatek białka znacznie ten indeks obniża, a więc sernik to nawet smaczny i dozwolony deser dla cukrzyków.



Pamiętaj, że małe też jest słodkie

Drugie ciastko smakuje tak samo, jak pierwsze, a mały wafelek tak samo, jak ten w rozmiarze XXL. Po co więc jeść aż tyle, skoro nawet jedną słodką przekąską zaspokoimy potrzebę spożycia czegoś słodkiego



Unikaj sztucznych słodzików

Choć są powszechnie stosowane, to jednak co jakiś czas dowiadujemy się o ich negatywnych skutkach na nasze zdrowie. Lepiej zjeść mały kawałek ciastka niż całą blachę upieczonego z dodatkiem słodzików.



Sięgaj po naturalne źródła cukrów prostych

Biały, brązowy, trzcinowy, miód, syrop klonowy - to naturalne źródła cukrów, a NATURA, wie przecież co jest dla nas dobre.



Pozwól sobie na słodkie chwile

Cukry proste nie tylko dostarczają nam energię, ale również w naturalny sposób podnoszą poziom hormonu szczęścia (serotoniny). Każdy z nas zasługuje na taką chwilę przyjemności w ciągu dnia, bez wyrzutów sumienia.



ZDROWE PRZEPISY Z DODATKIEM CUKRU

Potrawy z zawierające cukier mogą być nie tylko pyszne, lecz także zdrowe. Słodkie ciasto może zawierać niewielką dawkę cukru, a nie całą szklankę, jak to nierzadko bywa w przepisach naszych babć i mam. Pyszny pudding z nasion chia, ciasto marchewkowe, czy orzeźwiająca lemoniada, dostarczą energii oraz słodyczy!



PUDDING CHIA Z MALINAMI

Składniki na 4 porcje

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 200 g malin
- 6 łyżek nasion chia
- 2 łyżeczki cukru

Maliny należy zblendować na jednolity mus.

Powstałe puree malinowe przełożyć do szklanki i dopełnić wodą do otrzymania pełnej pojemności szklanki - 250 ml.

Dodać 3 łyżki nasion chia i wymieszać. Odstawić na 15 - 20 minut.

Do szklanki mleka kokosowego dodać 3 łyżki nasion chia i wymieszać.

Odstawić na 15 - 20 minut. Jeszcze raz zamieszać, dosłodzić do smaku część kokosową i malinową.

Przykryć folią spożywczą i włożyć

do lodówki na 5 - 6 godzin lub na całą noc. Po tym czasie rozłożyć do ozdobnych słoików.

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI (ok. 135 g.)

Kalorie: 239

Białka: 5,2 g.

Tłuszcze: 12 g.

Węglowodany: 22 g.





CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki na 15 porcji

- 4 - jajka
- 0,5 szklanki - cukru
- 1 łyżka - cukru waniliowego
- 1 łyżeczka - proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki - sody
- 1 szklanka - oleju z pestek winogron
- 1,5 szklanki - mąki
- 1 łyżeczka - przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka - cynamonu
- 0,5 łyżeczki - soli
- 1,5 szklanki - startej marchewki

Jajka ubić mikserem z cukrem i cukrem waniliowym (ok. 3 minuty).
Powoli dolać olej - ciasto w trakcie mieszania wchłonie cały.
Ciągłe ubijając, stopniowo dodać mąkę wymieszaną z solą,
proszkiem do pieczenia i sodą (ciasto powinno być gęste).
Dodać cynamon oraz przyprawę do piernika. Na końcu wsypać marchewkę startą
na tarce o grubych oczkach oraz posiekane orzechy, wymieszać.

Formę natłuścić lub wyłożyć papierem do pieczenia.
Wlać ciasto i piec przez ok. 50 minut (najlepiej sprawdzać patyczkiem) w temp. 180 st. C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI (ok. 60 g.)

Kalorie: 211
Białka: 3 g.
Tłuszcze: 15 g.
Węglowodany: 15 g.



LEMONIADA IMBIROWA

Składniki na 10 porcji:

- 1 szklanka cukru
- 2 litry wody
- 7 plasterków świeżego imbiru
- 4 cytryny

W dużym garnku połączyć wodę z cukrem i imbirem. Doprowadzić do wrzenia mieszając od czasu do czasu. Zdjąć z ognia. Wmieszać sok z cytryny. Odstawić na 15 minut. Wyjąć imbir i wstawić lemoniadę do lodówki na 1 godzinę. Podawać z lodem i plasterkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI (ok. 250 ml.)

Kalorie: 116
Białka: 0,3 g.
Tłuszcze: 0,1 g.
Węglowodany: 18,2 g.

Opracowanie raportu:

Związek Producentów Cukru w Polsce
Garden of Words

Projekt graficzny i skład:

Garden of Words

Więcej na: www.uczymyjakslodzic.pl