



CUKIER I SŁODYCZE

SPOŻYWAJ UMIARKOWANIE

Cukier jest produktem, który dostarcza wyłącznie energii. Są to tzw. "puste kalorie", gdyż nie są one nośnikiem innych składników odżywczych.

Do grupy cukru i słodczy zalicza się wyroby cukiernicze i ciastkarskie oraz czekoladowe, dżemy, marmolady itp. Zawierają one znaczne ilości cukru (40-90%). W zależności od składu dostarczają również pewnych ilości białka lub też składników mineralnych i kwasów organicznych, a także tłuszczu. Znaczącym źródłem tego ostatniego są przede wszystkim ciastka i czekolada.

Do grupy słodczy zaliczany jest również miód pszczelej. Głównym jego składnikiem jest mieszanina cukrów prostych. Zawiera on jednak w swym składzie substancje, którym przypisuje się właściwości bakterioostatyczne tj. hamujące rozwój drobnoustrojów.

Wiadomo, że nadmierne spożycie cukru i słodczy jest niewskazane. Stanowi przyczynę próchnicy zębów. Przy niskiej aktywności fizycznej ich wysokie spożycie sprzyja m.in. otyłości, miażdżycy, cukrzycy. Cukier i słodczy powinny być spożywane rzadko i w niewielkich ilościach, szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia. Istnieją doniesienia, że cukier oddziałuje pozytywnie na funkcjonowanie niektórych neuroprzekazników w mózgu. Nie zmienia to jednak faktu, iż spożycie cukru i słodczy przez człowieka powinno być kontrolowane.

OGRANICZAJ SPOŻYCIE SŁODYCZY