

NA TROPIE ukrytego cukru



NASZ EKSPERT
MARTA KAWIŃSKA
dietetyk
i psychodietetyk

Dostarcza tylko zbędnych kalorii, tuczy i sprzyja chorobom. Cukier potrafi ukryć się tam, gdzie się go w ogóle nie spodziewamy.

Tekst Ewa Basińska

JOGURT OWOCOWY ZDRADLIWE SMAKI

Mleczne produkty o smaku jagody, truskawki czy moreli czasem mają niewiele wspólnego z tymi owocami. Ich słodki smak jest wynikiem dodatku sacharozy, czyli białego cukru. Często jest on dosypany nie do samego jogurtu, ale do tzw. wsadu owocowego. Wtedy słowo „cukier” czy „syrop cukrowy” jest trudne do wyśledzenia. Nie pojawia się w składzie mlecznego napoju, tylko wsadu.

LEPSZY WYBÓR

■ **jogurt naturalny** Można do niego dodać świeże lub mrożone owoce i posłodzić niewielką ilością ksylitolu.

ZDROWSZA WERSJA SŁODYCZY

Ksylitol (E 967) to substancja o słodkim smaku stosowana w gumach do żucia i miętowych cukierkach. Jest tak słodki jak cukier, ale nie powoduje próchnicy. Ksylitol ma niski indeks glikemiczny i nie wywołuje skoków poziomu glukozy we krwi. W dużej dawce może wywoływać jednak efekt przeczyszczający.

1 szklanka jogurtu
6 łyżeczek cukru



FOT.: ADOBE STOCK, ARCH. PRYWATNE

1 porcja sosu
1 łyżeczka cukru

POPULARNE SOSY SŁODKA NIESPODZIANKA

W fiksach do sosów czy gotowych dipach w słoiczkach też może być ukryty cukier. W składzie keczupu jest on na drugim miejscu, po przecierze pomidorowym. Warto pamiętać, że dzienny limit spożycia cukru według zaleceń dietetyków to 10 łyżeczek.

LEPSZY WYBÓR

■ **sos na bazie jogurtu** Doprawiony świeżymi ziołami będzie zdrowszą opcją niż gotowe sosy, które oprócz cukru zawierają sporo chemicznych dodatków.

1 porcja płatków
10 łyżeczek cukru

PŁATKI ŚNIADANIOWE PODSTĘPNE POSYPKI

Jak wykazał test przeprowadzony m.in. przez fundację Pro-Test, śniadaniowe chrupki mogą składać się aż w 34 proc. z cukru. Niektóre z nich w 100 g mają go więcej niż tabliczka czekolady. Dodatek cukru pojawia się nie tylko w chrupkach dla dzieci, np. z miodem. Jest też w płatkach typu fit, np. pod postacią polewy. Średnio w dwóch garściach takiego przysmaku jest do dziesięciu łyżeczek cukru.

LEPSZY WYBÓR

■ **płatki owsiane** Mają węglowodany złożone, a dzięki temu niski indeks glikemiczny, przez co sycą na dłużej. Najlepiej samemu przygotować musli z płatków owsianych, zarodków pszennych i suszonych owoców.

1 butelka
13 łyżeczek cukru

NAPOJE PRZECIEROWE WARZYWNA PUŁAPKA

Wiele napojów, np. z marchewki czy banana, jest z reguły dosładzanych syropami cukrowymi. Ich słodycz jest delikatniejsza od cukru w kryształach. Są lepkie, więc napój staje się gęstszy. Ulubionym słodzikiem producentów jest syrop glukozowo-fruktozowy. Mała butelka takiego napoju może mieć nawet 13 łyżeczek cukru.

LEPSZY WYBÓR

■ **świeże warzywa i owoce** Na drugie śniadanie zamiast pić przecier z marchewki, można zjeść marchewkę. Do picia lepiej wybrać wodę mineralną, która nawodni organizm i dostarczy minerałów.

1 filiżanka
18 łyżeczek cukru

OWOCE KANDYZOWANE WITAMINY W ULEPKU

Kandyzowane gruszki czy jabłka to nie to samo, co suszona wersja tych owoców. Zwykle zajmują tę samą półkę sklepową i łatwo je pomylić. Kandyzowanie polega na gotowaniu owoców w syropach cukrowych. Mięsz tak przygotowanych wiśni czy ananasów nasiąka słodyczą. Składa się nawet w 70 procentach z cukru. W dodatku takie owoce mają często glazurę lub posypkę z „kryształami”.

LEPSZY WYBÓR

■ **suszone owoce** Zawierają tylko naturalny cukier, mają dużo błonnika i mogą być zdrową przekąską.



ZAKAMUFLOWANE PUSTE KALORIE

Na opakowaniach cukier ukrywa się często pod specjalistycznymi nazwami. Na dodatek często jest na początku listy składników. Oznacza to, że jest go najwięcej w produkcie. Kryje się pod określeniami:

■ syrop glukozowo-fruktozowy

wytwarzany jest najczęściej z kukurydzy. Zazwyczaj dodawany do soków, bo nadaje im gęstość i nie osadza się na dnie butelki. Jest słodszy od cukru.

■ syrop kukurydziany

jest znacznie słodszy od cukru. Używany jest w keczupach i słodkich napojach.

■ laktoza

występuje naturalnie w mleku. Niestety bywa też przyczyną dolegliwości trawiennych. Po zjedzeniu tego cukru mogą się pojawić wzdęcia czy biegunki u osób z nietolerancją laktozy.

■ maltodekstryna

to substancja słodząca o delikatnym smaku. Może być dodawana do słodyczy razem z cukrem. Wtedy zapobiega jego krystalizowaniu. Jeśli znajdziemy ją w składzie produktu, to znak, że może być on wysokosłodzony.

■ fruktoza

naturalnie występuje w miodzie i owocach. Jest prawie dwukrotnie słodsza od kryształu. Fruktoza jest dodawana najczęściej do płatków śniadaniowych oraz dżemów.