

MAŽINKIME PRIDĖTINIO CUKRAUS SUVARTOJIMĄ

Lietuvoje vienas gyventojas per metus suvartoja **31,2 kg** cukraus, tai yra maždaug 17 arbatinių šaukštelių per dieną, – **tris kartus daugiau, nei rekomenduojama.**

Pridėtiniai cukrūs – tai gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė, fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės-fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai bei disacharidai, taip pat cukrūs, esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose. Maisto produktai, kuriuose yra daug cukraus paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie yra tik energijos šaltinis.

Teigiama, kad kai kraujyje padidėja cukraus kiekis, stimuliuojama nervų sistema, trumpam gali pagerėti nuotaika, žmogus jaučia malonumą. Tikriausiai todėl žmonės taip mėgsta saldžius produktus, nuo kurių palaipsniui atsiranda priklausomybė.



Dauguma vaisių, uogų bei daržovių taip pat turi nemažai cukrų, bet jie taip pat turi daug skaidulinių medžiagų, dėl kurių lėčiau vyksta cukrų įsisavinimas. Be to, juose yra vitaminų, mineralinių ir kitų organizmui reikalingų medžiagų. Vaisių sultys skaidulinių medžiagų turi mažiau negu patys vaisiai, todėl cukrūs iš jų greit patenka į kraują bei verčiami riebalais, todėl jos nelaikomos tokiais naudingomis kaip vaisiai.



Lietuvos gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo, kad gyventojai cukrų gauna daugiau nei rekomenduojama, o vaikai suvartoja dar daugiau – kai kurių tyrimų duomenimis, net iki 400 proc., palyginti su rekomenduojama norma. Su maistu per parą turėtume gauti ne daugiau kaip 50 g cukrų, arba ne daugiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energinės vertės, o Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja siekti, kad šis kiekis neviršytų 25 g, arba 5 arbatinių šaukštelių per parą.

4–6 metų vaikams rekomenduojama cukraus paros dozė yra 19 g, arba 4 arbatiniai šaukšteliai (1 arbatinis šaukštelis lygus 4 g). Būtent vaikų maisto racione yra per daug saldintų produktų. Apie 30 proc. cukraus kiekio vaikai gauna gerdami saldintus, gazuotus gėrimus, vaisvandenius, sultis.



Maisto produktai, į kuriuos buvo dirbtinai pridėta cukraus, dažnai yra labai kaloringi ir turi mažai vertingų maisto medžiagų. Valgydami tokį maistą gauname daugiau kalorijų, nei reikia mūsų organizmui, atsiranda įvairių ligų rizika:

- Dantų ėduonies
- Nutukimo
- Cukrinio diabeto
- Širdies ir kraujagyslių ligų
- Kai kurių vėžio rūšių ir kt.

Rakto skylutė - pažymėti produktai turi kelis kartus mažiau riebalų, cukraus ir druskos, bei daugiau maistinių skaidulinių medžiagų.

