

Umjetni šećeri: što trebate znati?

Autor Dina L. Volčanšek

Utorak, 01 Listopad 2019 17:11

Šećer je vrsta ugljikohidrata, i vrlo generalan naziv pod kojim spadaju više vrsta šećera, tj. jednostavnih ugljikohidrata. Po strukturi ugljikohidrati se sastoje ili od niza peterokuta složenog od veza između ugljika, kisika i vodika (pentoza) ili od niza šesterokuta složenog od veza između ugljika, kisika i vodika (heksoza). Funkcija ugljikohidrata je da tijelu pruža trenutno dostupnu energiju za funkcioniranje. Najčešće vrste prirodnog šećera uključuju glukozu (može se naći u žitaricama), fruktozu (prirodno se nalazi u voću) i laktozu (nalazi se u mlijeku).

U mlijeku bez laktoze laktoza je razgrađena u galaktozu i glukozu (jednostavnije komponente) koje čine mlijeko slađe jer što je kraći lanac ugljikohidrata to je slađi šećer. Ponekad je teško prepoznati prisutnost šećera u hrani i piću jer nije doslovno napisan kao šećer nego kao jedan od ovih naziva (tj. vrsta šećera ili namirnice koja sadrži visoku količinu šećera).

Umjetni šećeri:

- ▣ Sirup: agavin, trskin, rižin, od slada, kukuruzni (sirup ili zaslađivač), visoko fruktozni kukuruzni

- ▣ Šećer: smeđi, u prahu, granulirani, sirovi, invertni

Umjetni šećeri: što trebate znati?

Autor Dina L. Volčanšek

Utorak, 01 Listopad 2019 17:11

☐ Sok: koncentracije voćnih sokova, trskin sok

☐ Dekstroza, fruktoza, glukoza, laktoza, maltoza, melasa, saharoza, galaktoza

☐ Med: normalno je konzumirati šećer kroz namirnice koje ga prirodno sadrže no problem je u prerađenim namirnicama u koje su dodani šećeri (to također uključuje dodatak šećera tijekom kuhanja).

Razlozi dodavanja šećera:

☐ Produljivanje rok trajanja (nalazi se u svemu od džemova, peciva, umaka, itd.)

☐ Pripomaganje u fermentaciji kruha i alkohola

☐ Poboljšanje okusa i izgleda prehrambene namirnice

Gdje se nalaze šećeri?

Hrana i pića koji najviše i najčešće imaju veliku koncentraciju dodanog/ umjetnog šećera su:

☐ Slatkiši: bomboni, kolači, keksi, žvakaće gume

☐ Prerađena peciva, krafne

Umjetni šećeri: što trebate znati?

Autor Dina L. Volčanšek

Utorak, 01 Listopad 2019 17:11

☐ Mliječni deserti: sladoled, jogurt

☐ Pića: gazirana pića, sportska pića, energetska pića, sokovi i alkoholna pića.

Posljedice ☐ visoke učestalosti šećera:

☐ Karijes

☐ Debljina

☐ Dijabetes tip 2

☐ Razne srčane bolesti

☐ Visoka razina triglicerida

☐ Povećana koncentracija lipoproteina niske gustoće ("lošeg kolesterola")

☐ Smanjena koncentracija lipoproteina visoke gustoće ("dobrog kolesterola")

Koji je problem u povećanom unosu šećera u naše tijelo?

Za normalno funkcioniranje našeg tijela potrebno je unositi hranu s visokim prehrambenim vrijednostima koji će omogućavati dovoljnu količinu hranjivih tvari. Šećer ima puno kalorija i mali

Umjetni šećeri: što trebate znati?

Autor Dina L. Volčanšek
Utorak, 01 Listopad 2019 17:11

broj hranjivih tvari - unosimo u organizam visoke kalorije, a ne postizemo zasićenost hranjivim tvarima zbog "praznih kalorija". Visokom konzumacijom šećera i zaslađenih namirnica unosimo "prazne kalorije" s kojima ne postizemo zasićenost, jedemo više i dolazi do debljanja.

Kako izbjeći probleme i povećan unos dodanih šećera?

Za zdrav život poznato nam je da trebamo biti uravnoteženi i trebamo unositi zdravu hranu: voće i povrće, žitarice, proteine, itd. Najlakši način je izbaciti slatkiše, peciva, deserte, zaslađena pića i prijeći na konzumaciju voća kao deserta i vode umjesto zaslađenih pića. Naravno, to je vrlo težak zadatak u današnjem svijetu no treba se osvijestiti o prisutnosti i posljedicama šećera - zato mijenjanjem unosa prerađene hrane za domaće je ipak bolja opcija jer često nismo ni svjesni da neki proizvodi sadrže šećere da produže rok trajanja.

Kada se kupuje u dućanu dobro bi bilo pogledati koliko se od navedenih šećera nalaze u proizvodima kod kojih bi najmanje očekivali, te tako možemo izbjeći nepotreban i nesvjestan unos šećera u naš organizam. Zanimljivo je otprilike jedan gram šećera jednak četiri kalorije, dok su četiri grama šećera jedna čajna žličica. Konzumirajući npr. piće koje sadrži 40g šećera unosimo 160 kalorije i uz to jedemo 10 žličica šećera.

Dina L. Volčanšek, Medikus kreativni laboratorij

Familydoctor.org
Ncbi.nlm.nih.gov
Drinkaware.co.uk

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}