

W ciągu dnia kiedy mamy wiele obowiązków, wykonujemy różnego rodzaju zadania często pada stwierdzenie „*chyba spadł mi cukier*”. Co to jest ton cukier, jaki ma wpływ na nasz organizm i nasze samopoczucie?

Cukier – potoczna nazwa sacharozy, występującej pod nazwami handlowymi m.in. cukier spożywczy, cukier konsumpcyjny. Sacharoza to słodki dwucukier otrzymywany w procesie rafinacji w cukrowni, przede wszystkim z trzciny cukrowej, a w klimacie umiarkowanym z buraka cukrowego.

Nazwa cukier opisuje wszystkie węglowodany z grupy monosacharydów (węglowodany proste) i oligosacharydów (węglowodany złożone) z wyjątkiem polisacharydów mające słodki smak i wykorzystywane do słodzenia. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Cukier/>

Szerszą definicję ma wyraz cukry będący dawnym, obecnie potocznym, określeniem dla węglowodanów.



Cukry – słodkie, krótkołańcuchowe węglowodany zawarte w żywności. Przykładami są glukoza, fruktoza, galaktoza i sacharoza.

# CZYM MOŻEMY ZASTĄPIĆ CUKIER?



**STEWIA** – W PEŁNI NATURALNY SŁODZIK, JEDNAK NALEŻY GO STOSOWAĆ Z UMIAREM. JEST NAWET 250-450 RAZY SŁODSZY OD CUKRU SPOŻYWCZEGO.



**KSYLITOL** – INACZEJ CUKIER BRZOWOWY. ZAWIERA PRAWIE 2-RAZY MNIEJ KALORII NIŻ CUKIER. SMAKIEM JEST BARDZO ZBLIŻONY DO ZWYKŁEGO CUKRU.



**MIÓD** – MA WIĘCEJ KALORII NIŻ BIAŁY CUKIER, JEDNAK ZAWIERA PEWNE MINERAŁY I ENZYMY, PRZEZCO NIE ZABURZA RÓWNOWAGI MINERALNEJ ORGANIZMU W TAKIM STOPNIU JAK CUKIER.



**SYROP KLONOWY** – JEST MNIEJ KALORYCZNY NIŻ MIÓD I ZWYKŁY CUKIER.



**SYROP DAKTYLOWY** – POSIADA WSZYSTKIE WARTOŚCI WITAMINOWE ZAWARTE W DAKTYLACH I DODATKOWO JEST BARDZO SŁODKI.

 **PROPORCJA**  
Cabinet Dietetyczny  
www.dietetyka-proporcja.pl

Najszybciej cukier w organizmie możemy podnieść zjadając batona ale najlepszą alternatywą są owoce.

Pamiętajmy, że cukier jest ważny do funkcjonowania naszego organizmu lecz wybierajmy ten, który jest zdrowszy.



Pozdrawiam, życząc dużo zdrowia  
Anna Węcłewska