

# S CUKREM JAKO SE Ā AFRĀ•NEM

ĀĀEtrtek, 03 Ā•nor 2022

## MĀ½ty spojenĀ©

s konzumacĀ- cukrĀ- zvyĀujĀ- pĀ™Ā-jem cukru, aniĀ¼ by si to spotĀ™ebitel uvĀdomoval. K matenĀ- lidĀ- pĀ™ispĀ-vajĀ- povĀry, pĀ™esvĀdĀ•enĀ- vzniklĀj na zĀkladĀ, klamavĀ½ch sloganĀ, informace na obalech potravin a nĀpojĀ- nebo cĀ-lenĀ© dezinformace. Shrnula je ĀivĀ½carskĀj spotĀ™ebitelskĀj organizace FRC.

NenĀ- to samozĀ™ejmĀ, samotnĀ½ cukr, kterĀ½ je pĀ™Ā-Ā•inou vĀjeho zla a lidskĀ½ch nemocĀ-. Jde a hlavnĀ, o to, jak k nĀmu pĀ™istupujeme a jak s nĀ-m naklĀjdĀme. JednoduĀje v dneĀinĀ- dobĀ, cukrovĀ© ho konzumujeme pĀ™Ā-liĀj mnoho, a to zejmĀna v prĀmyslovĀ, upravenĀ½ch potravinĀich, kam se bĀĀ¼nĀ, pĀ™idĀjvĀj, aniĀ¼ to Ā•asto tuĀjĀ-me.

MĀ½tus 1: TĀlo potĀ™ebuĀje cukr. Je to sice pravda, ale lidĀ© ji obvykle chĀipou ĀipatnĀ. PĀ™mi trĀjvenĀ- Ājkrobu z potravin si organismus umĀ- sĀjim obstarat dostatek glukĀzy. PĀ™Ā-mĀj konzumace cukru nebo sladkĀ½ch potravin proto nenĀ- nutnĀj.

MĀ½tus 3: Med obsahuje minerĀjly, proto je zdravĀjĀĀ- neĀ¼ rafinovanĀ½ bĀ-lĀ½ cukr. Tak jednoduchĀ© to nenĀ-. Med skuteĀnĀ obsahuje stopovĀ© prvky, vitamĀ-ny, bĀ-lkoviny a polyfenoly. AvĀjak ohledem na dĀjvky, ve kterĀ½ch se med obvykle konzumuje, jich organismu nedodĀj pĀ™Ā-liĀj mnoho. LepĀjĀ- efekt mĀj vyvĀjĀ¼enĀj strava s menĀjĀ-m mnoĀ¼stvĀ-m kaloriĀ-.

## MĀ½tus 5: Ovoce a zelenina

obsahujĀ- cukry, proto jsou stejnĀ, nezdravĀ© jako sladkĀ© vĀ½robky. To nenĀ- pravda. Cukry v celĀ©m ovoci a zeleninĀ, jsou doprovĀzeny

dalĀjĀ-mi lĀjtkami a vlĀjkninou, proto je organismus zpracovĀjvĀj v jinĀ©m kontextu neĀ¼ volnĀ© cukry ze sladkĀ½ch potravin. PrĀjvĀ, pĀ™Ā-jem volnĀ½ch cukrĀ bĀ½vĀj s nemocemi spojovĀjn.

## MĀ½tus 7: DĀtskĀ© pĀ™Ā-krmĀ dĀtĀ-

musĀ- bĀ½t chuĀovĀ, pĀ™Ā-jemnĀ© a naslĀjdlĀ©. NenĀ- to pravda. DĀti rĀjdy objevujĀ- jinĀ© chutĀ, a seznamujĀ- se s potravinami. Āškolem dospĀlĀ½ch je nabĀ-dnout jim Ājrokovou ĀjkĀjlu kyselĀ½ch, hoĀ™kĀ½ch a slanĀ½ch pokrmĀ, nikoliv do vĀjeho pĀ™idĀjvat ovocnĀ© ĀjĀ¼jvy nebo tĀ™eba banĀjn, aby je osladili.

## MĀ½tus 8: Je normĀjlnĀ-, aby

dĀtskĀ© vĀ½robky chutnaly sladce. Omyl. DĀti si uĀ¼Ā-vajĀ- vĀjechny chutĀ. SlazenĀ© dĀtskĀ© potraviny pouze podporujĀ- oblibu sladkostĀ-.

## MĀ½tus 11: Bio produkty jsou mĀ©nĀ

sladkĀ©. To nenĀ- pravda. KritĀ©ria certifikace bio vĀ½robkĀ- nezahrnujĀ- poĀ¼adavky na obsah cukrĀ. Bio suĀjenky nebo ovocnĀ½ bio jogurt tedy mohou obsahovat stejnĀ© mnoĀ¼stvĀ- cukru jako bĀĀ¼nĀ© produkty. ĀiĀ•te se nutriĀ•nĀ-mi Ā°daji.

MĀ½tus 13: SlazenĀ© nĀpoje jsou souĀ•ĀjstĀ- vyvĀjĀ¼enĀ© stravy. To mĀ-Ā¼e bĀ½t pravda. VyvĀjĀ¼enĀ½ jĀ-delnĀ-Ā• podle potravinovĀ© pyramidy zahrnuje moĀ¼nost vypĀ-t sklenici slazenĀ©ho nĀpoje, ale pak si musĀ-te odĀ™Ā-ct zĀjkusek, ĀokolĀjdovou tyĀ•inku nebo zmrzlinu, abyste nepĀ™esĀjhli maximĀjlnĀ- doporuĀ•enĀ½ pĀ™Ā-jem pĀ™idanĀ½ch cukrĀ, kterĀ½ je podle SvĀtovĀ© zdravotnickĀ© organizace 50 g za den. Marketing zamĀĀ™enĀ½ na dĀti tedy nemĀj

nabídat ke konzumaci sladkých nápojů, protože snadno překročí doporučenou dávku.

Mýtus 15: Nápoje se sladidly

jsou lepší alternativou nápojů slazených cukrem. To není jednoznačné. Na rozdíl od cukru jsou sladidla šetrná k zubům.

Neodporuje se však, aby děti konzumovaly běžně nápoje se sladidly, protože příměsí snadno dosahují přijatelné dávky sladidel. Je lepší odvyknout si od sladké chuti, než jednoduše nahradit cukr sladidly.

Mýtus 16: Várobek s označením

bez přidaného cukru neobsahuje žádný cukr. Velký omyl. Takový várobek nesmí dle zákona obsahovat přidané monosacharidy nebo disacharidy ani jiné potraviny používané pro své sladící vlastnosti, má však obsahovat ovocnou šťávu, pyré nebo koncentrát, které jsou bohaté na volné cukry. Čtěte raději nutriční údaje na obalech.