



GDZIE JEST CUKIER?

*Cukier jest prawie wszędzie,
to nie tylko białe kryształki
czy słodycze. Cukry to inaczej
węglowodany.*

MOŻEMY WYRÓŻNIĆ:

węglowodany proste:

- (monosaharydy , monocukry) czyli np. glukoza, galaktoza i fruktoza

węglowodany złożone:

- disacharydy (dwucukry) – zbudowane z 2 cząsteczek cukrów prostych. Należą do nich m.in. sacharoza (cukier składający się z glukozy i fruktozy), laktoza (cukier składający się z glukozy i galaktozy) oraz maltoza (cukier złożony z dwóch cząsteczek glukozy);
- oligosacharydy, np. rafinoza i stachioza;
- polisacharydy (wielocukry) łączą w sobie wiele cząsteczek cukrów prostych. Dzieli się je na grupę skrobi, do której zalicza się skrobię, glikogen, chitynę oraz dekstrynę, jak również grupę celulozową, która określana jest mianem błonnika pokarmowego.



Czy wiesz, że....

- Jedna szklanka wody smakowej to aż 3 łyżeczki cukru
- Mały jogurt owocowy to 6 łyżeczek cukru
- Baton fit to około 2,5 łyżeczki cukru
- W 30g płatków śniadaniowych jest 3 łyżeczki cukru, średnia porcja śniadaniowa to ok 40 gramów

WĘGLOWODANY - ROLA W ORGANIZMIE

Węglowodany – rola w organizmie człowieka

Węglowodany to związki organiczne, które pełnią w organizmie człowieka wiele ważnych funkcji. Ich zadaniem jest przede wszystkim dostarczanie komórkom energii poprzez spalanie glukozy – jeden gram glukozy dostarcza organizmowi aż czterech kilokalorii. Energia pozyskana w tym procesie przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu, erytrocytów, serca, mięśni, nerek, jelit oraz wątroby.

Choć wydawać by się mogło, że węglowodany są wyłącznie „dobrem” dla naszego organizmu, rozróżnić musimy te, które są wskazane i potrzebne, a te, które powinniśmy całkowicie wyeliminować.

Otóż dobre węglowodany to zazwyczaj węglowodany złożone, które są źródłem błonnika i znajdują się w produktach pełnoziarnistych, owocach, warzywach oraz roślinach strączkowych. Zawierają one wiele cennych składników odżywczych, a proces ich przetwarzania w organizmie przebiega wolniej. Warto również dodać, że produkty zawierające dobre węglowodany mają zazwyczaj niską zawartość sodu, cholesterolu i tłuszczów nasyconych, a także są pozbawione cukrów rafinowanych. Z drugiej strony, złe węglowodany znajdziemy głównie w produktach przetworzonych, w tym m.in. w gotowych ciastach, napojach gazowanych, a także w białym ryżu, białym chlebie i innych produktach z białej mąki. Do tej grupy należą przede wszystkim produkty zawierające węglowodany proste, które mają niską lub zerową wartość odżywczą a ich nadmiar może prowadzić do insulinooporności i cukrzycy



Czego należy unikać?

napoje słodzone;
biały ryż;
białe pieczywo;
makarony z białej mąki;
słodczyce (źródło sacharozy);
cukier;

Gdzie znajdziemy węglowodany?

Wśród produktów bogatych w węglowodany złożone, czyli tych, które powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie, znajdziemy przede wszystkim produkty zbożowe oraz suche nasiona strączkowe. W nieco mniejszych ilościach spotkamy je także w owocach i warzywach.

Źródła węglowodanów złożonych:

- pieczywo i makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, otręby, ryż brązowy, kasze (źródło skrobi);
- mleko i produkty mleczne (źródło laktozy)
- owoce i soki owocowe (źródło glukozy, fruktozy i sacharozy);
- warzywa strączkowe i bogate w skrobię (zawierają m.in. glukozę, fruktozę, sacharozę i skrobię).

A co jeśli jednak zjemy?

To prosta droga do nadwagi, otyłości i cukrzycy typu 2. Dzieje się tak, gdy brak nam wystarczającej ilości ruchu do spożycia zawartej w pożywieniu glukozy. Zostaje ona przekształcona do tłuszczu, który odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej. Dlatego też przekąskę w postaci słodkiego batonika warto zastąpić owocem lub warzywem. W ten sposób zbilansujemy ilość przyjmowanych pokarmów.



„Słodkie” ciekawostki

1. Cukier jest jedynym smakiem, który każdy człowiek zna od momentu narodzin.
2. Cytryny zawierają w sobie więcej cukru niż truskawki.
3. W XVI wieku cukier nazywany był białym złotem. W Londynie łyżeczka cukru kosztowała równowartość 5 dolarów.
4. Cukier jest jednym z najstarszych składników znanych ludzkości. Mieszkańcy Nowej Gwinei odkryli cukier ok. 800 roku p.n.e.
3. W XVI wieku cukier nazywany był białym złotem. W Londynie łyżeczka cukru kosztowała równowartość 5 dolarów.
4. Cukier jest jednym z najstarszych składników znanych ludzkości. Mieszkańcy Nowej Gwinei odkryli cukier ok. 800 roku p.n.e.

Jakie owoce mają najwięcej cukru?

Figa suszona (47,9 g na 100), winogrona (15,5 g na 100), banan (12,2 g na 100), jabłko (10,4 g na 100), ananas i śliwka (9,9 g na 100), gruszka (9,8 g na 100).



Agata Łepecka-Grzeszczuk

