

Cukr při pečení už nepoužívám. Našla jsem úžasnou náhražku, která chutná stejně a srazí kalorie

aazdravi.cz/cukr-pri-peceni-uz-nepouzivam-nasla-jsem-uzasnou-nahrazku-ktera-chutna-stejne-a-srazi-kalorie

Kateřina Apostolidisová

21. 3. 2023



Vyhnout se cukru není úplně jednoduché ani pro ty, které často nehoní mlsná. Obsahují ho totiž téměř všechny zpracovávané potraviny a nápoje. Cukr zvlhčuje, konzervuje a zvyšuje chuť jídel.

Jeho zdravotní přínosy ale tak pozitivní nejsou. **Nadměrná konzumace cukru může vést k obezitě, cukrovce 2. typu i onemocněním srdce.** S nadměrným příjmem cukru souvisí také zubní kazy, vysoké hladiny triglyceridů a zvyšující se riziko demence.

I cukr má zdravější alternativy

Existují čtyři typy náhražek cukru. Jsou to umělá sladidla, cukerné alkoholy, nová sladidla a přírodní sladidla. Pokud máte cukrovku, umělá sladidla nebo cukerné alkoholy by pro vás mohly

být mnohem lepší volbou. Oproti tomu **všechna přírodní sladidla mohou stále zvyšovat hladinu cukru v krvi a negativně ovlivňovat hmotnost.**

Umělá sladidla

Syntetické náhražky cukru jsou velmi intenzivní, proto stačí jen trocha, abyste zvýšili chuť potravin. Nepřidávají kalorie a pomáhají tak s kontrolou hmotnosti. Umělá sladidla nepřispívají ani ke vzniku zubního kazu a mohou být prospěšná osobám s diabetem. Nezvyšují hladinu cukru v krvi a můžete je používat i k vaření a pečení. Jen dejte pozor na úpravu receptu, protože jsou až 200 x sladší než cukr.

Cukerné alkoholy

Na rozdíl od cukru ani cukerné alkoholy nezpůsobují zubní kazy. Pomáhají při kontrole hmotnosti a řízení diabetu, protože tělo je zcela neabsorbuje, ale vyloučí se močí. Při nadměrné konzumaci však mohou vést k problémům s trávením, jako je průjem a nadýmání.

Patří sem Xylitol, známý také jako březový cukr. Běžně se vyskytuje v mnoha druzích ovoce a zeleniny. A také Sukralóza, která je až 600x sladší než cukr. Je to vhodná alternativa i pro těhotné a kojící matky a přidává se i do dětské stravy. Oběma potom můžete sladit nápoje a používat je i k vaření a pečení.



Foto: Shutterstock

Nová sladidla

Tato sladidla pochází z přírodních zdrojů a jsou vysoce rafinovaná. Jedním z nejvíce zkoumaných nových sladidel je Stévie. Některé studie už ukazují, že dokáže snižovat krevní tlak, kontrolovat diabetes i pomoci se snížením hmotnosti. Kromě Stévie sem patří ještě ovoce monk. I tato sladidla jsou násobně sladší než cukr a obsahují velmi nízký obsah kalorií. Můžete je používat k vaření i pečení, ale protože mají určitou pachů, ke slazení kávy nebo čajů nejsou vhodné.

Přírodní sladidla

Přírodní sladidla mají vysoký obsah kalorií a stejně jako cukr přispívají k rozvoji obezity a mnoha dalších nemocí. Patří sem javorový sirup, datle a pasty z nich, med, kokosový cukr nebo agávosý nektar. Některá mohou chutnat ještě lépe než cukr. Klíčem k jejich bezpečné konzumaci je ale vždy určitá umírněnost.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít