

Jak ograniczyć cukier w diecie?

Cukry → glukoza, fruktoza i ich syropy, galaktoza, ramnoza, laktoza, maltoza i sacharoza



Największym zagrożeniem dla zdrowia nie jest cukier z cukierniczki (możemy kontrolować jego spożycie), ale ten ukryty w produktach spożywczych.

Dokładnie i ze zrozumieniem czytaj etykiety!

Porównuj między sobą podobne produkty. Wybieraj te o mniejszej zawartości cukru, niezależnie od tego, jaki rodzaj cukru jest w składzie.

Spójrz na tabelę wartości odżywczej produktu!

Przedstawia ona podział na węglowodany, z zaznaczoną ilością cukrów. Sięgaj po produkty, w których ilość cukrów jest niska, a ilość błonnika wysoka.

Przeczytaj skład!

Pamiętaj, że im cukier jest wyżej na liście składników, tym więcej go w produkcie.

Nie daj się nabrać!

Hasło "bez dodatku cukru" wcale nie musi oznaczać, że produkt nie zawiera cukru. Często nie zawiera on tylko sacharozy - najpopularniejszego rodzaju cukru, ale może np. zawierać znaczne ilości naturalnie występującej fruktozy.

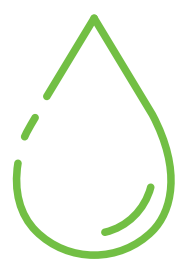


Wyeliminuj słodzone napoje

Rodzaj napoju

Opis

Ilość cukru w 1 litrze płynu



Woda

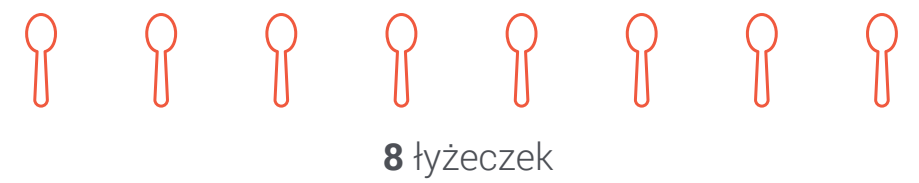
Najlepszy wybór!
Nie zawiera żadnych dodatków

Nie zawiera cukru

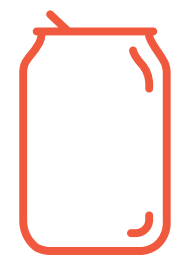


"Woda" smakowa

Dodatek syntetycznych aromatów i cukru

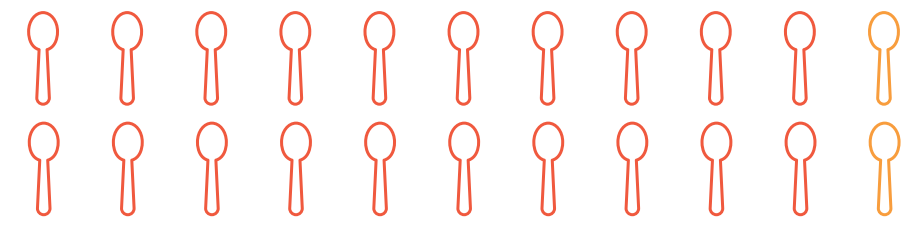


8 łyżeczek



Słodkie napoje gazowane i niegazowane

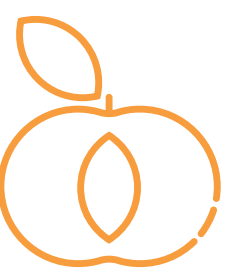
Oprócz cukru zawierają szereg substancji dodatkowych, w tym kofeinę, barwniki, kwas fosforowy



20 - 22 łyżeczki



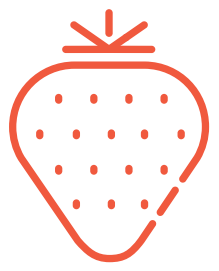
Zdrowe alternatywy słodczy



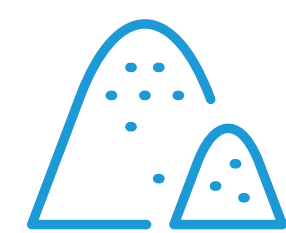
Suszone owoce
Figi, daktyle, śliwki, morele



Orzechy, pestki i nasiona



Owoce świeże



Dodatek przypraw zamiast cukru do dań
np. cynamonu, wanilii, kakao, kurkumy, imbiru, które nadają słodki smak



Zamiast kupować słodczyce zrób je sam!

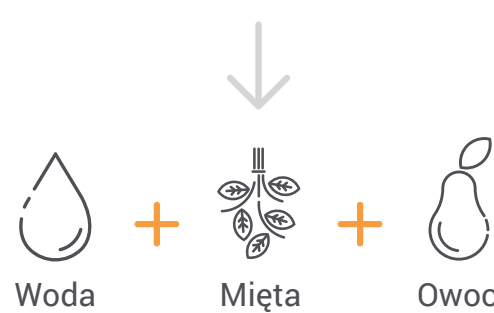
Jogurt owocowy



Jogurt naturalny

Owoc

"Woda" smakowa

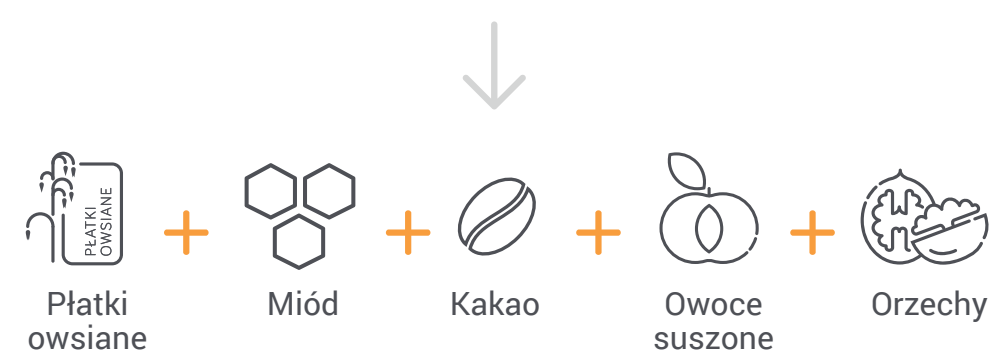


Woda

Mięta

Owoc

Płatki śniadaniowe



Płatki owsiane

Miód

Kakao

Owoce suszone

Orzechy

Ciastka ze sklepu



Płatki owsiane i żytnie

Jabłko

Cynamon

Orzechy

Rodzynki

Muffiny czekoladowe



Czerwona fasola

Banan

Kakao

Jajka

Mąka żytnia

Krem czekoladowy



Awokado

Banan

Kakao

Suszone śliwki

Migdały



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IZZ



Instytut Żywności i Żywienia



NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

www.NCEZ.pl