



Jak ograniczyć spożycie cukru oraz niezdrowych słodczy

Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian

Jak ograniczyć spożycie cukru oraz niezdrowych słodyczy

Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian

Kiedyś cukier reklamowany był prawie jako lekarstwo.

Podawany był między innymi na gorączkę, ból brzucha oraz inne dolegliwości.

Jednak od tego czasu wiele się zmieniło...

Zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego w 2017 r. roczne spożycie cukru w Polsce wynosiło 44,5 kg na jednego mieszkańca. ...

W dokumencie podaje się, że w „wyniku nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem” w Polsce dochodzi do blisko 1400 zgonów rocznie.

Te dane są przerażającego dlatego też takie poradniki jak ten mają Ci uświadomić zagrożenie jakie płynie ze spożywania nadmiaru cukru.

W dzisiejszych czasach cukier coraz częściej traktowany jest jako groźna dla zdrowia substancja, której należy unikać w naszej codziennej diecie.

Dzieje się tak dlatego, ponieważ w porównaniu z czasami, w których „cukier krzepił”, dieta człowieka mocno obrosła w cukier.

Dorosły człowiek spożywa nawet 10 łyżeczek cukru dziennie!

Natomiast dzieci w Polsce spożywają ok. 100 łyżeczek cukru tygodniowo!

Za tę słodką dietę „płacimy” otyłością, cukrzycą i innymi groźnymi schorzeniami, z nowotworem trzustki na czele.

Na szczęście jesteśmy coraz bardziej świadomi tego jak działa cukier w naszym organizmie i zamiast sklepowego batonika wybieramy zdrowe, świeże owoce, zamiast cukru...

no właśnie.

Spis treści:

1. Podstawowe informacje.
2. Z czego wynika problem jedzenia nadmiaru słodczy.
jedzenia nadmiaru słodczy.
3. Rodzaje wybranych słodzików.
4. Który słodzik wybrać ?
5. Kaloryczność słodzików.
6. Porównanie cen słodzików.
7. Skala słodkości słodzików.
8. Nagroda i kara
9. Jak przestać jeść słodczy



P

odstawowe informacje



Bezpieczna ilość cukru

Według Światowej Organizacji Zdrowia spożycie cukru należy ograniczyć do 10% ogółu energii. Przy średnim zapotrzebowaniu kalorycznym dla osoby dorosłej na poziomie 2000 kcal, będzie to około 200 kcal, czyli 10-12 łyżeczek białego cukru, bo jedna łyżeczka to ok. 20 kcal (5 gramów).



Cukier “ukryty” znaleźć można na przykład w takich produktach, jak pieczywo, wędliny, konserwy, leki, suplementy diety, majonez, keczup, musztarda, sosy i dressingi, fixy do dań gotowych, zupy w proszku, przyprawy sypkie do zup, gotowe sałatki, pikle i marynaty, nabiał, gotowe dania, słone przekąski.

Cukier ukryty pod inną nazwą

Zachowaj czujność. Cukier ukryty jest pod różnymi nazwami: glukozą, fruktozą, galaktozą, sacharozą, laktozą, maltozą, dekstrozą, skrobią, maltodekstryną, słód jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku. Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu.

Jak czytać etykiety produktów spożywczych

- Czytaj etykiety produktów spożywczych, zanim je kupisz.
- Zapoznaj się z ich składem i tabelą wartości odżywczej.
- Wybieraj produkty, które w pozycji „cukry” mają niską wartość.
- Szukaj cukru również pod innymi nazwami.
- Unikaj produktów, w których cukier jest na początku składu. Im składnik wyżej, tym jest go więcej.
- Odkładaj produkty, które mają długą listę składników.
- Unikaj produktów wysoko przetworzonych, takich jak dania w proszku lub w słoikach.

Ile cukru w popularnych produktach:

- **Woda smakowa** – 200 ml produktu to 3,2 łyżeczki cukru.
- **Płatki śniadaniowe** – 30 g produktu to 2–2,3 łyżeczki cukru.
- **Jogurty owocowe** – 100 g produktu zawiera 2,6 łyżeczki cukru.
- **Serek homogenizowany (lub inny deser mleczny)** – 100 g produktu to 2-4 łyżeczki cukru.
- **Ketchup** – w 15 g, czyli 1 łyżce, jest ½ łyżeczki cukru.
- **Napoje słodkie gazowane i niegazowane** – w 500 ml zawierają 10-11 łyżeczek cukru.
- **Napój energetyczny** – 250 ml zawiera 5,4 łyżeczki cukru.
- **„Fit baton”** – to około 2,5 łyżeczki cukru.
- **Energetyki** – 250 ml tego płynu zawiera 5,5 łyżeczki cukru.
- **Żelki** – 100 g to 10 łyżeczek cukru.
- **Baton czekoladowy, czy baton musli** – to prawie 2 łyżeczki cukru.



Z czego wynika problem jedzenia nadmiaru słodkiego

Słodycze dają nam szybką ulgę, łagodzą stres, uwalniają emocje.

Dlatego, kiedy w naszym życiu pojawia się napięcie, następuje po nim ochota na słodycze,

a ich spożycie staje się nagrodą, szybkim i łatwo dostępnym rozwiązaniem. Jednocześnie jedzenie słodczy nie wiąże się z żadnymi konsekwencjami.

To nie jest tak, że po objedzeniu się słodyczami następnego dnia ważymy 10 kg więcej. Konsekwencje są zatem odrodzone w czasie, w odróżnieniu od nagrody, którą jest złagodzenie napię-

cia, poprawa nastroju, spokój.

Jedzenie słodczy staje się, więc wyuczonym nawykiem, który pełni w naszym życiu określoną funkcję.

Już od dzieciństwa byliśmy informowani, że słodycze są nagrodą.

“Zjedz obiad, a dostaniesz deser”,

“Podaruj sobie chwilę przyjemności”,

“Kostka czekolady poprawi Ci humor”.

Z czego wynika problem jedzenia nadmiaru słodkiego

Znacie to?

W dzisiejszym świecie po prostu trudno nie jeść słodczy.

Jest sposób, by sobie z nimi raz na zawsze poradzić.

Jednak wcześniej zapoznaj się z błędnym kołem spożywania słodkiego.

Spożycie słodkiej przekąski powoduje nagły wzrost poziomu glukozy we krwi.

Następnie dochodzi do wyrzutu dużej ilości insuliny.

Insulina jest hormonem, który powo-

duje związanie wolnej glukozy w glikogen i odłożenie go „na później” w wątrobie, mięśniach lub pod postacią tkanki tłuszczowej.

Problemem w całym mechanizmie jest to, że im więcej cukru zjemy, tym większy jest wyrzut insuliny i tym szybciej dochodzi do spadku poziomu cukru we krwi, który subiektywnie odczuwamy jako głód.

Z kolei głód skłania nas do sięgania po słodkie przekąski i w ten sposób błędne koło się zamyka.



Błędne koło spożywania słodkiego



Rodzaje wybranych słodzików

KSYLITOL

Naturalny cukier otrzymywany z kory fińskiej brzozy.

Jego śladowe ilości znajdziemy w niektórych owocach, np. w malinach, jeżynach, truskawkach, gruszkach, śliwkach czy kukurydzy.

Jest słodszy od białego cukru, ale zdecydowanie mniej kaloryczny!

Różnica między ksylitolem, a białym cukrem jest znaczna.

Ksylitol dostarcza aż o 40% mniej kalorii niż zwykły cukier w tej samej ilości, a przy okazji ksylitol zmniejsza nam łaknienie.

Idealny zamiennik cukru dla osób dbających o swoją sylwetkę i zdrowie jednocześnie, jak również dla miłośników słodkiego.

I

Zdecydowanie bezpieczny dla diabe-tyków – jego indeks glikemiczny (IG) jest aż czternastokrotnie niższy od białego cukru!

Ksylitol posiada również właściwości antybakteryjne.

Dlatego znajdziemy go właśnie w składzie:

- pasty do zębów
- lizaków
- gum do żucia
- płynów do płukania ust

Co ważniejsze - poprawia przyswajanie wapnia w organizmie, a lepsza mineralizacja zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy.



Nie jest także lubiany przez niebezpieczne dla zdrowia grzyby i drożdżaki.

Dietetycy zalecają, by dzienna dawka ksylitolu nie była wyższa niż 15g.

W wielu źródłach znajdziemy jednak informacje o tym, że można go przyjmować do woli, ale prawdą jest, że spożywany w nadmiernych ilościach może powodować wzdęcia lub biegunkę.

Ze względu na niedojrzałość systemu trawiennego, ksylitolu nie powinny spożywać dzieci do 3 roku życia.

CO WIĘCEJ:

Ksylitol świetnie nadaje się do ciast, wypieków, deserów, ale nie nadaje się do wypieków, które zawierają drożdże. Dlaczego ?

Ksylitol zaburza pracę drożdży i ciasto zwyczajnie nie wyrośnie.

ERYTRYTOL

Erytrytol również jest substancją występująca w naturze. Znajdziemy go w niektórych owocach, winach, serach czy piwie, ale na większą skalę produkowany jest głównie w bezpiecznym procesie fermentacji drożdżowej gliceryny.

Erytrytol jest najlepszym zamiennikiem dla cukru. **DLACZEGO?**

Wyglądem przypomina zwykły cukier. Jest krystaliczny, biały i bezwonny.

Smakuje również prawie jak zwykły cukier, można nim posłodzić herbatę, użyć do ciast czy deserów.

Jest bardzo słodki, prawie tak słodki, jak zwykły cukier.

Różnica w odczuciu słodkości między zwykłym cukrem a erytrolelem to ok. 25-30%.

Herbacie posłodzonej 2 łyżeczkami cukru odpowiada herbata posłodzona 3 łyżeczkami erytrytolu. Warto pamiętać, że zamiast 100g cukru z przepisu, użyć musimy ok. 130g erytrytolu. Jest trochę mniej słodki od zwykłego cu-

2

kru, ale za to zdecydowanie mniej kaloryczny - 1 g erytrolu to zaledwie 0,2-0,4 kcal., podczas, gdy ta sama ilość zwykłego cukru, to ponad 10 razy więcej kalorii!

Erytrytol jest wydalany z organizmu z moczem w 90%. Mówiąc inaczej, organizm człowieka nie metabolizuje erytrytolu. Sprawia to, że nawet jeśli go nadużyjemy, nie grozi nam ani biegunka, ani wzdęcia, tak jak w przypadku ksylitolu. Erytrytol nie pozostawia nieprzyjemnego posmaku w ustach tak, jak to w przypadku innych słodzików.

Nie stanowi pożywki dla bakterii nązębnych, więc stosując erytrytol nie nabawimy się próchnicy.

Jest bezpieczny dla diabetyków! Jego indeks glikemiczny wynosi zero. Nie wywołuje więc wzrostu poziomu glukozy i insuliny we krwi.

Erytrytol a odchudzanie

To nie tłuszcze, ale właśnie cukier jest odpowiedzialny za nadwagę!

Osoby, które walczą z nadwagą, ale również te, które po prostu dbają o siebie, powinny wprowadzić erytrytol do swojej codziennej diety.

Jest bardzo pomocny zwłaszcza w przypadku, kiedy lubimy podjadać

słodycze między posiłkami, bądź jesteśmy przyzwyczajeni do słodzenia kawy czy herbaty.

Jeśli, więc lubisz cukier – **POLUB ERYTRYTOL!**

Zrób to dla zdrowia. Nie musisz rezygnować z przyjemności wypicia słodkiej herbaty,

małej czarnej z łyżeczką cukru czy zjedzenia lodów latem !

Zdrowy cukier naprawdę istnieje!



STEWIA

Stewia jest byliną należącą do rodziny astrowatych, które wytwarzają słodkie glikozydy stewiolowe.

Jest wykorzystywana głównie, jako słodzik, ale posiada również właściwości terapeutyczne, jest niskokaloryczna, nie ulega fermentacji i bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie.

Stewia swoje zastosowanie znajduje w przemyśle spożywczym, jako dodatek do soków owocowych, czekolad, lodów, sorbetów, gum do żucia oraz żywności przetworzonej.

W kosmetyce stosowana jest jako składnik np. maseczek do twarzy.

Główną zaletą stewii jest jej bezkaloryczność. Jest więc niepodważalnym (zdrowym) zamiennikiem cukru oraz innych słodzików, np. ksylitolu.

W przeciwieństwie do białego cukru nie powoduje negatywnych następstw zdrowotnych, w tym nadwagi i otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego czy próchnicy.

3

Jest bezpieczna dla diabetyków, gdyż nie podnosi poziomu cukru we krwi oraz posiada niski indeks glikemiczny.

Liczne badania wskazują, że stewia posiada właściwości obniżające poziom cukru we krwi. Zalecana jest osobom zmagającym się z nadwagą i chcącym zredukować dodatkowe kilogramy (zmniejsza wartość energetyczną posiłku), jak również polecana jest osobom

chorym na fenylketonurię.

INNE WŁAŚCIWOŚCI STEWII:

- przeciwpróchnicze, antybakteryjne, grzybobójcze
- uniemożliwia rozwój infekcji wirusowych, a w szczególności wszystkich czterech serotypów ludzkiego wirusa HRV, odpowiedzialnych za zapalenia żołądkowo-jelitowe.
- działa przeciwzapalnie, immunostymulująco oraz przeciwutleniająco.

- obniża ciśnienie tętnicze krwi, zmniejszając całkowity opór obwodowy, którego wysoka wartość jest przyczyną zwiększonego ciśnienia krwi,
- nasila diurezę i natriurezę, czego efektem jest spadek objętości osocza,
- nie wpływa na zmiany ciśnienia krwi zdrowego człowieka,
- posiada właściwości oczyszczające, regenerujące, wzmacniające i odżywcze względem skóry, zwłaszcza skóry trądzikowej.

CO CIEKAWE

Dzięki stewii można pozbyć się wągrów i wyprysków!

Powoduje zamykanie się porów, dezynfekuje skórę, absorbuje sebum, bakterie i toksyny, przyspiesza też gojenie się ran.

Dzięki kosmetykom zawierającym w swoim składzie stewię skóra nabiera świeżego i zdrowego wyglądu!

Stewia dostępna jest na rynku w różnych formach.

Można zakupić ją w postaci:

- tabletek,
- płynu,
- proszku,
- suszonych liści (w całości lub rozdrobnionych).



MIÓD

Miód jest słodkim produktem spożywczym, wytwarzanym głównie przez pszczoły właściwe oraz nieliczne inne błonkówki, poprzez przetwarzanie nektaru kwiatowego roślin miododajnych, jak również niektórych wydzielin występujących na liściach drzew.

Miód pszczeli różni się składem od miodu wytwarzanego przez inne owady.

Osy np. pobierają nektar także z roślin trujących dla człowieka, dlatego wytwarzany przez nie miód nierzadko jest przyczyną ciężkich zatruć.

W bardzo ograniczonym stopniu substytutem miodu naturalnego jest tzw. miód sztuczny.

Pszczoły gromadzą miód w plastrze, gdzie ulega on dojrzewaniu.

W zależności od surowca, z jakiego powstał miód, wyróżnia się miody:

- nektarowe (kwiatowe),
- spadziowe,
- mieszane (nektarowo-spadziowe lub spadziowo-nektarowe).

Miód może mieć konsystencję gęstego płynu lub stałą, a barwę od białej, po jasnożółtą, aż do brunatno-brązowej.

4

Ze względu na wysoki indeks glikemiczny nie jest polecany dla diabetyków.

JEST NIE TYLKO PYSZNY, ALE MA RÓWNIEŻ WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE.



Czy znacie inny smakołyk, który rozcieńczony i podany na zimno, działa przeciwbiegunkowo, a bardziej stężony i lekko podgrzany zwalcza zaparcie i poprawia trawienie?

NO WŁAŚNIE!



Dlatego pamiętajmy o tym, że miód to nie tylko substancja słodząca, ale też produkt o wartościach zdrowotnych!

CO WIĘCEJ, MIÓD:

- posiada właściwości antybakteryjne - niektóre bakterie zwalcza nawet lepiej niż antybiotyki. Działa na laseczki wąglika, prątki gruźlicy, rzęsistka pochwowego i chorobotwórcze dla człowieka grzyby drożdżoidalne z rodzaju Candida.
- zawiera duże ilości mikroelementów, takich jak: potas, chlor, fosfor, magnez, wapń, żelazo, molibden, mangan i kobalt oraz witamin: A, B1, B2, B6, B12, C, kwas foliowy, pantotenowy i biotyne.
- świetnie sprawdza się jako kosmetyk,
- przyspiesza gojenie się ran
- zmniejsza ryzyko powstawania bliznowców
- leczy wrzody
- działa przeciwbiegunkowo
- obniża ciśnienie tętnicze krwi
- hamuje procesy miażdżycowe
- leczy schorzenia wątroby i dróg żółciowych
- jest dobry na przeziębienia, kłopoty z gardłem
- koi nerwy, działa nasennie
- pobudza mózg do pracy (dzięki glukozie, która jest paliwem dla szarych komórek)

TAGATOZA

Tagatoza jest monocukrem, zdrowym słodzikiem o niskiej kaloryczności.

Nie tylko jest bezpieczna dla zdrowia, ale ma liczne udowodnione działania prozdrowotne.

Tagatoza jest polecanym słodzikiem dla diabetyków, ma właściwości prebiotyczne oraz przeciwutleniające. Można ją znaleźć głównie w żywności dietetycznej o niskim indeksie glikemicznym.

Naturalnie można ją spotkać w jabłkach, pomarańczach, ananasach i sterylizowanym mleku.

Tagatoza ma postać białych bezwonych kryształków, a jej smak jest bardzo zbliżony do smaku białego cukru.

Została wynaleziona przypadkowo podczas badań nad izomerami L monocukrów, które nie są przyswajane przez człowieka i przez to mają niższą kaloryczność.

Proces produkcji tagatozy jest jednak bardzo kosztowny przez co jest ona dość



drogim słodzikiem.

Tagatoza jest w około 90% tak samo słodka jak powszechnie używany biały cukier, a przy tym jest dużo mniej kaloryczna. Posiada niski indeks glikemiczny, który wynosi jedynie 7,5.

W przewodzie pokarmowym człowieka tagatoza jest wchłaniana jedynie w 20%, z czego większość wydalana jest z moczem w niezmienionej postaci. Dzięki temu spożycie tagatozy nie wpływa na podnoszenie się poziomu glukozy i insuliny we krwi po jej spożyciu.

To zdecydowanie zdrowy słodzik o niskiej kaloryczności, który ponadto ma właściwości wypełniające, co również wykorzystuje się w procesach produkcji żywności.

W kosmetykach tagatoza używana jest do produkcji płynów do płukania ust i past do zębów, ponieważ ma zdolność redukcji płytki nazębnej i nie powoduje próchnicy.

W lekach natomiast używana jest jako substancja słodząca.

CUKIER KOKOSOWY

Cukier kokosowy pozyskuje się z kwiatostanów palmy kokosowej.

Zawiera 70-79% sacharozy oraz glukozę i fruktozę. Wygląda i smakuje podobnie do cukru trzcinowego.

Ma lekki posmak kokosowy i karmelowy, który doceniany jest przez smakoszy kawy i deserów.

6

Cukier kokosowy pod względem wartości odżywczych jest tożsamy z białym cukrem rafinowanym i nie może być traktowany przez cukrzyków inaczej niż zwykły cukier.



CUKIER TRZCINOWY



Cukier wytwarzany z trzciny cukrowej – wysokiej trawia-
stej rośliny wyrastającej do wysokości 2,5 – 4 metrów,
występującej pierwotnie w regionach tropikalnych i
subtropikalnych.

Posiada charakterystyczny karmelowy aromat i posmak,
który pochodzi od składników soku z trzciny. Najczęściej
dostępny jest w formie kryształków, jako cukier biały i
brązowy.

Można wyróżnić wiele jego odmian:

- **niekrystaliczny syrop trzcinowy**
– gęsty syrop o barwie od złotej do ciemnobrązowej zawierający do 50% sacharozy,
- **cukier w kryształkach rafinowany**
– biały lub brązowy o zawartości sacharozy do 99%,
- **cukier nieodwirowany** – cukier w kostkach (zawiera melasę i ok. 80% sacharozy, ma barwę od żółtawo-brązowej do prawie czarnej),
- **cukier Demerara** – cukier wirowany, otrzymywany po pierwszej krystalizacji syropu trzcinowego (duże żółte kryształy i lepka konsystencja),
- **cukier Muscovado** lub inaczej **Bar-**

bados (produkt trzeciej krystalizacji syropu trzcinowego

- **o małych ciemnobrązowych ziarnach i lepkiej konsystencji).**

Ze względu na wysoki indeks glikemiczny nie jest polecany dla diabetyków.

Podstawową, choć nie jedyną, różnicą pomiędzy cukrem trzcinowym, a cukrem białym jest pochodzenie. Cukier trzcinowy, jak sama nazwa wskazuje, pochodzi z trzciny cukrowej, którą poddaje się podobnym procesom, co buraka cukrowego.

Różnica druga polega na tym, że cukier trzcinowy nie jest rafinowany.

Ostatecznym produktem, po krystalizacji, wirowaniu, myciu i suszeniu, jest ten sam produkt – sacharoza. Natomiast jego brązowy kolor to zasługa melasy. Obok niej w cukrze trzcinowym znajdziemy różne wartości odżywcze, jak choćby żelazo, magnez, potas czy wapń. Nie są to duże ilości, ale sama ich obecność sprawia, że ten rodzaj cukru jest zdrowszy.

Cukier trzcinowy może występować w odmianie jaśniejszej i ciemniejszej.

Wszystko zależy od zawartości melasy. Jest doceniany przede wszystkim za smak, dzięki czemu staje się składnikiem m.in. wielu drinków, który słodzik wybrać ?

Chociaż istnieje bardzo wiele bezkalorycznych i niskokalorycznych zamienników cukru, to niemal wszystkie posiadają pewne, choćby drobne wady.

Dokonując jednak uważnego rozeznania na rynku, można jednak wyłonić pewnych faworytów.





Zaliczają się do nich:

- tagatoza,
- glikozydy stewiolowe
- ksylitol, a nawet bardziej – erytrytol.

Bezkonkurencyjna jest w zasadzie TAGATOZA, ale posiada jedną wadę – CENA.

Jeśli chodzi natomiast o glikozydy stewiolowe to być może część osób, którym słodzone nimi potrawy średnio przypadły do gustu, umieściłoby je na dalszych miejscach rankingu, niemniej jednak pewne walory proz-

drowotne i praktycznie zerowa kaloryczność mocno nabijają punkty tym substancjom.

Ksylitol natomiast ustępuje miejsca erytrolowi, ale znalazł się w rankingu na trzecim miejscu. Zapewne osoby, które na co dzień borykają się z zaparciami docenią pewne właściwości ksylitolu, innym natomiast zdecydowanie bardziej do gustu przypadnie erytrytol.

Kaloryczność słodzików



W 100 g produktu:

STEWIA – 0 kcal

KSYLITOL - 240 kcal

ERYTRYTOL – 20 kcal

MIÓD – 304 kcal

CUKIER BIAŁY – 386

TAGATOZA – 150 kcal

CUKIER TRZCINOWY – 390 kcal

CUKIER KOKOSOWY – 381 kcal

PORÓWNANIE CEN SŁODZIKÓW

Cena za 1 kg produktu:

STEWIA – ok. 80 zł

KSYLITOL - ok. 30 zł

ERYTRYTOL – ok. 17 zł

MIÓD – ok. 35 zł

CUKIER BIAŁY – ok. 3 zł

TAGATOZA – ok. 100 zł

CUKIER TRZCINOWY – ok. 10 zł

CUKIER KOKOSOWY – ok. 23 zł



Skala słodkości słodzików w porównaniu do białego cukru

Za wzorzec słodkiego smaku został przyjęty 10% roztwór sacharozy (czyli białego cukru). Jednostka słodkości takiego roztworu wynosi 1.

STEWIA – 40
KSYLITOL - 1
ERYTRYTOL – 0,75
MIÓD – 1
CUKIER BIAŁY – 1
TAGATOZA – 0,92
CUKIER TRZCINOWY – 1
CUKIER KOKOSOWY – 1

PORCJA ODPOWIADAJĄCA 10g CUKRU:

STEWIA – 40 tabletek
KSYLITOL - 10 g
ERYTRYTOL – 15 g
MIÓD – 10 g
CUKIER BIAŁY – 10
TAGATOZA – 11 g
CUKIER TRZCINOWY – 10 g
CUKIER KOKOSOWY – 10 g

INagroda i kara

Pamiętasz jak rodzice/dziadkowie/opiekunowie karali Cię lub nagradzali jedzeniem?

„Jak zjesz obiad w nagrodę dostaniesz deser”, „Jak będziesz grzeczny kupię Ci żelki”. Nagrodami mogły być lody lub słodycze za dobrą ocenę, zdany egzamin lub wywiązanie się z obowiązków.

Mózg szybko przyzwyczaja się do dobrego, a bardzo długo do złego. Nagroda wyzwala silne pozytywne emocje, które są parowane z czymś smacznym. Tym samym szybko rozwija się zależność: nagroda – coś dobrego/coś słodkiego – pozytywne emocje. Jest też druga strona medalu

– negatywne emocje. Od małego dzieciom daje się coś słodkiego na pocieszenie za zdarte kolano lub inne niepowodzenia.

W takich sytuacjach słodczyce są plasterkiem na negatywne emocje co też rozwija kolejną zależność: negatywne emocje – jedzenie.

Tymi sposobami rozwijają się połączenia, które wielokrotnie powtarzane przechodzą w nawyk. Wystarczy jeden czynnik (pozytywny lub negatywny), żeby włączyć emocje i dobrze znany nawyk, rozładowania ich – najczęściej jedzeniem.

Całe dzieciństwo kształtuje nas na dalszą drogę życia.

Poznawanie smaków, tekstur i produktów, wytworzenie nawyków i zachowań rzutuje na życie dorosłe. „Programując” dzieci, że jedzenie może być nagrodą, pocieszeniem lub karą zostaje bagażem dla dorosłego na długo.

Dorosłość usiana jest problemami, sukcesami i porażkami, które wzbudzają w nas różne emocje i przeżycia. Skupmy się na stresie, który w dzisiejszych czasach jest największym wrogiem człowieka. Gdy stres jest krótkotrwały – wtedy organizm wchodzi w tryb „walcz albo uciekaj”.

Najłatwiej takie zachowania zauważyć u zwierząt



np. antylop, ale możemy również przyrzeć się „ludzkim odpowiednikom”, ponieważ właśnie ten tryb pozwolił przeżyć zwierzętom i ludziom wiele milionów lat. Tryb walki i ucieczki pomaga w przetrwaniu, ocale-

niu życia lub pozbycia się stresora w najłatwiejszy sposób.

Organizm przygotowuje się do ucieczki i walki a jedno z wielu oznak to – przyspieszenie akcji serca i oddechu, wydzielanie potu, zawężenie uwagi

(wzroku i słuchu), zwolnienie perystaltyki jelit. Właśnie podczas takiego stresu większość osób będzie miało uczucie mdłości i nie będzie rozglądała się za czymś do jedzenia.

Co możemy zrobić zamiast jedzenia słodczy?

- odciągnąć myśli od jedzenia i skupić je szybko na czymś innym np. serial, książka, dziecko, partner/partnerka
- czynności wykonywane w zamian – spacer z psem, joga, ćwiczenia, sprzątanie, tańczenie – to co sprawia nam dużą przyjemność

dzie, stresie, silnych emocjach,) jest ograniczenie zasobów. Innymi słowy jest to wyczerpanie naszej uwagi i sił do działania innymi ważnymi rzeczami np. pracą, domem, obowiązkami. Gdy pod koniec dnia jesteśmy po prostu zmęczeni, a w naszej głowie są nieskończone ciągi myśli ostatnią

myśleli to zbilansowany posiłek.

W takich sytuacjach możemy wybierać produkty szybkie i bezpieczne pod względem smaku i dostępności ale bez zwracania uwagi na ich wartość odżywczą. W skrócie – odhaczamy posiłek aby nie burczało w brzuchu.

Kolejną przyczyną (po nu-

rzeczą o której będziemy

Jak przestać jeść słodycze

A co w sytuacji, kiedy stres jest długotrwały?

Długotrwały stres będzie wpływał na nieprawidłowe wydzielanie hormonów.

Nie wchodząc głębiej w fizjologię można dostrzec, że hormony będą działały na nadmierny pobór pokarmu, aby chronić organizm przed konsekwencjami stresu i „nazbierać” energię na dalszą walkę lub ucieczkę.

Dodatkowo może przywoływać nieprzyjemne wspomnienia dzieciństwa, kiedy byliśmy pocieszani czymś słodkim. Poprawia to znacznie nastrój, dopóki nie uświadomimy sobie co wpadło do brzucha w przypiływie negatywnych emocji.

Kolejną pułapką XXI wieku jest dostęp do żywności. Półki w sklepach uginają się od pożywie-

nia, można tam znaleźć wszystko na co ma się ochotę. W te pułapki najłatwiej wpaść w sklepie, przechodząc obok cukierni lub kawiarni, z której unosi się cudowny zapach wypieków. Jeżeli mamy do czegoś dostęp to na pewno skorzystamy. Zakupione słodycze lądują do szafki a potem „się patrzą” na nas. No ciężko im nie odmówić, skoro tak nas nawołują!



Dlatego kiedy siedzimy w domu w weekend lub podczas home office tak łatwo sięgamy po żywienie – ono po prostu na nas czeka, aż poczujemy nudę lub delikatne burczenie w brzuchu. Dostępność produktów to naprawdę podstępna zasadzka.

Mózg bardzo lubi przyjemne rzeczy, dlatego bardzo szybko się do nich przyzwyczaja – do batonika, który czeka na nas w

szufladzie lub przyjemnych doznań, kiedy od czuwamy stres lub nieprzyjemności. Nietrudno się domyśleć, że dorosłość może utrwałać złe nawyki wyrobione już podczas dzieciństwa.

Co robić z emocjami i stresem? Najlepiej jest zaakceptować bo będziemy z nimi żyli do końca życia. Dobrze jest umieć nazywać emocje, odnajdywać przyczyny i skutki ich występowania. Kiedy

poznamy całą ścieżkę od sytuacji, która była dla nas wyzwaniem emocji lub stresu do sięgnięcia po słodkości.

Kiedy już odnajdziemy, poznamy i zaakceptujemy taki bieg wydarzeń możemy się zastanowić co z tym zrobić. Dla każdego zamiennikiem jedzenia słodczy będzie coś innego – podam tylko przykłady jakimi możemy podążać szukając rozwiązań dla siebie.

Praktyczne ćwiczenia

- Czy zakazy które sobie nadajemy będą działały?
- Czy od razu przestaniemy jeść tego, czego nie chcemy?
- Zazwyczaj zakazy przynoszą odwrotny skutek.

Przejdźmy do krótkiego ćwiczenia:

Wyobraź sobie żółtą, soczystą, kwaśną cytrynę. Przypomnij sobie kiedy ostatno wyciskałaś/wyci-

skałaś z niej sok. Wróćmy do jej żółtego koloru i soczystego wnętrza.

Czy po tym opisie Twoje ślinianki zaczęły pracować jak szalone?

Tak samo się dzieje z zakazem “nie będę jeść słodczy” albo “nie zjem dzisiaj czekolady”.

Głowa nam wizualizuje produkty, których nie chcemy jeść, a ślinianki zaczęły robić swoje.

Nawyki są zautomatyzowanym zachowaniem, których uczymy się w cią-

gu życia.

Nawyki wykonywane są bezrefleksyjnie czyli nie myślimy, że je robimy np. mycie zębów

po śniadaniu, mieszanie herbaty w prawą stronę lub zerkanie w obydwie strony, gdy przechodzimy przez ulicę jednokierunkową.

Aby odjąć lub dodać nawyk potrzebujemy czasu i nakładu uwagi, żeby coś dodać lub odjąć ze swojego życia.

Dodanie nawyku to np. łykanie witaminy D w okresie jesiennym i zimowym. Na początku możemy o tym zapominać ale po pewnym czasie “wejdzie nam to w krew” i zaczniemy brać witaminę automatycznie. Odejmnawanie nawyku działa na tej samej zasadzie – musimy się skupić, żeby nie kontynuować niechcianej czyn-

ności lub zachowania. Zmiana nawyków jest prostsza i mniej absorbująca naszą uwagę, ponieważ musimy się skupić tylko na zmianie (w tym przypadku jedzonego produktu), a nie odjęciu lub dodaniu czynności. W momencie, kiedy chcemy wprowadzać jakiejś zmiany musimy liczyć się

z tym, że będzie nam niewygodnie w nowej sytuacji i będziemy musieli się do niej przyzwyczaić. Wprowadzanie zmian nie może się obyć bez założenia celów. Aby łatwiej osiągnąć wymierzony cel trzeba go ustalić według kilku prostych zasad.



Jaki ma być cel?

SPRECYZOWANY – dokładnie musimy wiedzieć co chcemy osiągnąć “chcę pić tyle wody ile wynika z norm”. Zbyt ogólny cel może nas kusić do manipulowania nim. Gdyby moim celem było “pić więcej wody” to jeżeli dzisiaj wypiję o 1 szklankę więcej to już spełniłam swój cel. Dlatego kolejnym krokiem jest ustalenie celu mierzalnego.

MIERZALNY – czyli jak zmierzmy osiągnięcie celu? Chcę pić 2 l wody dziennie – jeżeli tyle będę wypijała to znaczy, że osiągnęłam mój cel.

OSIĄGALNY – taki który rzuca nam wyzwanie, ale niezbyt ambitny, ponieważ zahamuje nasz zapał. Założenie, że z dnia na dzień zacznę wlewać w siebie 3 l wody jest celem zbyt ambitnym, ale po wyliczeniu wyszły mi tylko

2 litry jest już celem osiągalnym.

REALISTYCZNY – czy mam czas i możliwości do dążenia do mojego celu? Mam wodę w kranie, czajnik, kubki i butelkę na drogę – mam wszystko!

OKREŚLONY W CZASIE – ten punkt mobilizuje nas do działania. Myślę, że tydzień to będzie mało do przekonania siebie do takiej ilości wody więc daję sobie 2 tygodnie a potem będę działała na utrwaleniu nawyku.

Podczas procesu zmian należy pamiętać, żeby uwagę skupiać na procesie osiągnięcia celu niż na nim samym. Poniesiona porażka boli mniej, gdy skupimy się na procesie dążenia do celu i mniej zablokuje nas do podjęcia kolejnych zmian.

*Podczas procesu zmian należy pamiętać,
żeby uwagę skupiać na procesie osiągnięcia
celu niż na nim samym.*



Które nawyki warto wyeliminować:

- Przekąski pełne cukru i tłuszczu zjada się szybko. Zostaje po nich bardzo krótkie uczucie przyjemności lub chwilowe zaspokojenie głodu. Czy wiesz, ile cukru zjadasz przez tych kilka krótkich chwil? Czy warto?
- Spotkanie ze znajomymi, relaks przy dobrej kawie – kto tego nie lubi? Nawet jeśli nie dodasz cukru, miodu czy syropu – to i tak pod postacią cappuccino, flat white, caffè latte czy caffè mocha wypijesz odpowiednio 8,3 g / 8,1 g / 20 g / 30 g cukru.
- Ćwiczysz na siłowni, biegasz po parku? Duży plus dla Ciebie! Uzupelniasz płyny napojem izotonicznym – stop! Pod postacią 750 ml płynu możesz dostarczyć sobie dodatkowe 30 g cukru! Odpowiada to 6 łyżeczkom cukru. Dlatego przygotuj własny izotonik – do wody dodaj sok z cytryny, sól (około 0,5–1 g na 1 litr napoju) i miód. Gotowe!
- Zmęczenie, senność, wytężona praca umysłowa. Jak się wspomóc? Sięgasz po energetyk, a wraz z 250 ml tego płynu aż po 5,5 łyżeczki cukru.
- Przekąska „fit batonik” – modne hasło. Z każdej strony słyszysz, że to zdrowa alternatywa na szybkie „małe co nieco”. Wierzysz – kupujesz – zjadasz... dokładasz kolejne 2,5 łyżeczki, czyli 12,5 g cukru. Mało zdrowe, prawda?
- Zawsze wybierasz „dobry” napój – sok owocowy bez dodatku cukru? A czy wiesz, że soki i nektary owocowe zawierają naturalnie występujące cukry? Soki pij z umiarem.

Super, że jesteś razem z nami!

Mamy nadzieję, że ten prosty poradnik przedstawił zagrożenia jakie niesie ze sobą nadmiar spożywanego cukru oraz jak w prosty sposób poradzić sobie z jedzeniem go w nadmiarze.

Ten ebook jest świetny do tego, aby zacząć, jednak to, co zrobisz z tą wiedzą, zależy tylko od Ciebie.

Spodobał Ci się nasz ebook?

Koniecznienie sprawdź nasze pozostałe!

Będę one uzupełnieniem Twojej bazy w wyjątkowe i niepowtarzalne przepisy,

[Kliknij tutaj](#)

Dlaczego warto przygotowywać posiłki z naszych e-booków?

- to ogromna oszczędność czasu i pieniędzy,
- idealnie dopasowane do Twojego stylu życia