



Dlaczego cukier szkodzi
zdrowiu?

Cukier jest zły?!



Cukier jest słodki i sprawia nam wiele przyjemności.

Jest postrzegany jako jedna z najważniejszych przyczyn plagi, która zalała świat, czyli nadwagi i otyłości.

O tym problemie dyskutuje się pod każdą szerokością geograficzną.

Najwięcej cukru mają słodycze i chipsy na co najbardziej narażone są dzieci i młodzież:



**Słodcyce i przekąski, które zawierają BARDZO
DUŻE dawki cukru:**



Słodczyce, które rzekomo reklamowane są jako zdrowe...



Oto napoje które również zawierają sporą ilość cukru:



W produktach tych znajdziesz oprócz cukru dodatkowy skład, m.in.:

•**difosforany**- czyli E450, "Syntetyczne emulgatory, stabilizatory i regulatory kwasowości. Spożywane w dużych ilościach mogą pogarszać wchłanianie wapnia, magnezu i żelaza oraz powodować osteoporozę i odkładanie się wapnia. Odradza się częste spożywanie. "

•**lecytyna sojowa**- E322, nie wiadomo z jakiego źródła pochodzi soja, z której uzyskano tę lecytynę? Dodatkowo do jej produkcji używa się tłuszczu zwierzęcego.

•**olej roślinny często utwardzony**- tak naprawdę nie wiadomo jaki to olej, z jakiej rośliny pochodzi, a utwardzony olej jest rakotwórczy, **wycofany z większości krajów UE!**

•**węglan sodu**- E500, Syntetyczny środek spulchniający i przeciwzbrylający, regulator kwasowości. W dużych dawkach może prowadzić do uszkodzeń nerek lub nadmiernego wydzielania soku żołądkowego.

•**węglan amonu**- E503, Syntetyczny środek spulchniający i regulator kwasowości. Sole amonowe mogą w dużych dawkach, doprowadzić do nadmiernego zakwaszenia krwi.

•**Sztuczne aromaty**

•**Barwniki** np. (karmel amoniakalny, kurkumina, karmel amoniakalno-siarczynowy)

•**Sól**



**Skutki powodujące nadmierne spożycie
cukru przez Twoje dziecko**

Cukrzyca typu II, otyłość



Słaba odporność organizmu spowodowana rozwojem pasożytów, grzybów w ukł. pokarmowym (m.in. Candida)= częste infekcje i choroby odpornościowe/ ukł. oddechowego



***Wzrost ryzyka depresji,
Niechęć i spadek aktywności fizycznej***



Gorsze funkcjonowanie w szkole:

-dekoncentracja,- wzrost agresji, - wolniejsze tempo reakcji na bodziec, - gorsze wyniki w nauce



Ubytki w uzębieniu/próchnica, która nieleczona prowadzi do

wielu chorób m.in.:

- trądzik, -przewlekłe migreny, - choroby nerek,



***Zakwaszenie organizmu = wzrost ryzyka i rozwój raka
(cukier jest pożywką dla raka)***



Czy wiesz że...

• Obecnie dzieci w naszym kraju tyją najszybciej w Europie. Już ponad 22 proc. uczniów szkół w Polsce ma nadmierną masę ciała. Tylko 5% tych przypadków stanowią dzieci z wrodzonymi **chorobami metabolicznymi** (dane z 2015r, Instytut Żywności i Żywienia).

• Mimo, że jesteśmy obecnie krajem gdzie **liczba godzin zajęć z wychowania fizycznego dla uczniów w tygodniu jest jedną z największych w Europie**, to ilość otyłych dzieci nie spada.

Najnowsze badania pokazują, że głównym sprzymierzeńcem otyłości jest wszechobecny cukier.

Czy wiesz, że..

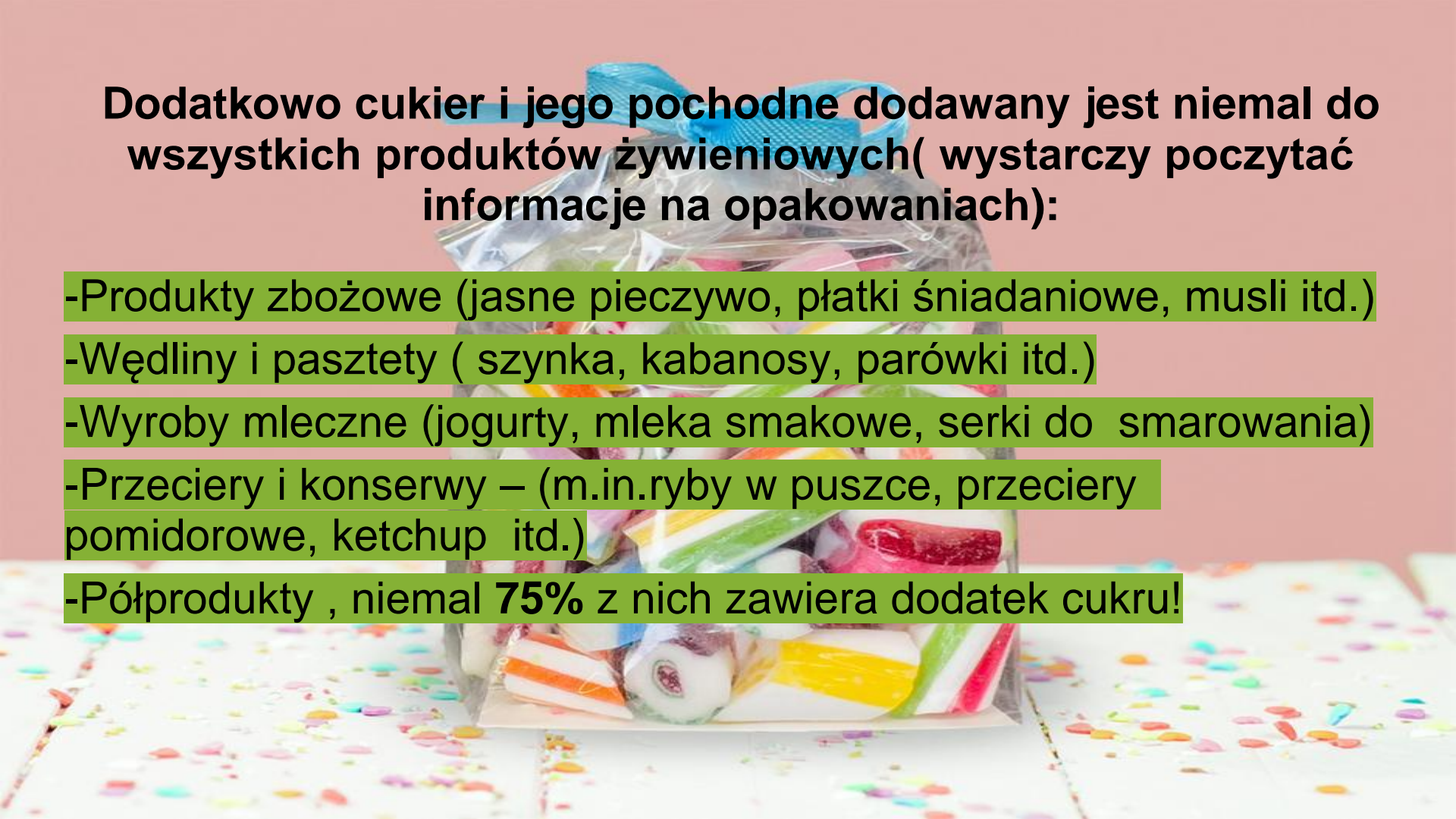
- Współczesny Polak spożywa 10 -krotnie więcej słodzonych produktów, niż jego dziadek.

Ponieważ:

- Dostępność do produktów słodzonych jest powszechna. Słaba jest kontrola i wpływ rodziców na ilość spożywanych słodczy wśród dzieci oraz wciąż niska świadomość rodziców o szkodliwym wpływie cukru na zdrowie .

- Dodatkowo powstanie wielkich marketów z długimi regałami słodczy oraz duże kosze na zakupy sprawia, iż chętniej sięgamy po kolorowe, i rozreklamowane słodkie produkty.

- Hasła reklamowe w mediach jak np.: **naturalny, zdrowy dla dzieci , z witaminami itp.**, sprawiają oczekiwane przez producenta dobre wrażenie, więc nie doczytujemy reszty składu na opakowaniu, ufając , że produkt jest rzeczywiście pełen **tylko** odżywczych składników.



Dodatkowo cukier i jego pochodne dodawany jest niemal do wszystkich produktów żywnościowych(wystarczy poczytać informacje na opakowaniach):

-Produkty zbożowe (jasne pieczywo, płatki śniadaniowe, musli itd.)

-Wędliny i pasztety (szynka, kabanosy, parówki itd.)

-Wyroby mleczne (jogurty, mleka smakowe, serki do smarowania)

-Przeciery i konserwy – (m.in.ryby w puszcze, przeciery pomidorowe, ketchup itd.)

-Półprodukty , niemal **75%** z nich zawiera dodatek cukru!

Rodzicu czy wiesz ile gramów cukru, możesz
Ty i Twoje dziecko zjeść w ciągu jednego
dnia?

Zalecana dawka cukru na jeden dzień wg.

WHO

Wg. Światowej Organizacji Zdrowia zaleca się, aby cukier stanowił mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. **Czyli taka ilość to ok. 10-12 łyżeczek białego cukru (dla dorosłego)**

1 łyżeczka = 5 gramów

Średnie **dziennie** zapotrzebowanie na energię u dziecka jest **dużo mniejsze** niż osoby dorosłej, dlatego też ilościowy udział cukru w diecie dziecka powinien być dużo mniejszy. **Czyli ok. 5- 6 łyżeczek cukru/ dziecko**


• (**nie dot. to cukrów naturalnie wyst. w świeżych nieprzetworzonych warzywach i owocach**)



Zdrowe zastępstwo energetyczne to:

- Warzywa
- Owoce
- Nasiona i orzechy
- Suszone owoce
- Kasze, razowe makarony, brązowy ryż
- Pieczywo na zakwasie
- Kiszonki

iStock
Credit: AlexRaths



Świeże owoce oprócz witamin, minerałów, błonnika oraz bezcennych substancji barwnikowych, które neutralizują groźne dla zdrowia wolne rodniki – zawierają też fruktozę/cukier prosty
Zatem stanowią wystarczającą dawkę dobrej energii, potrzebnej na cały dzień w szkole.

Średnie jabłko - 150 g = 17g cukru = ok. **3,5 łyżeczki cukru**

Pomarańcze – 200 g /1 szt. = 16 g cukru = **ponad 3 łyżeczki**

cukru Średnia gruszka – 120g = 12 g cukru = **ponad 2 łyżeczki**

cukru Winogrona - 100g = 16 g cukru = **ponad 3 łyżeczki**

cukru

Zaś obniżona zawartość fruktozy znajduje się m.in. w :

Malinach, truskawkach, śliwkach, kiwi, wiśniach, czereśniach.

iStock
AlexRaths