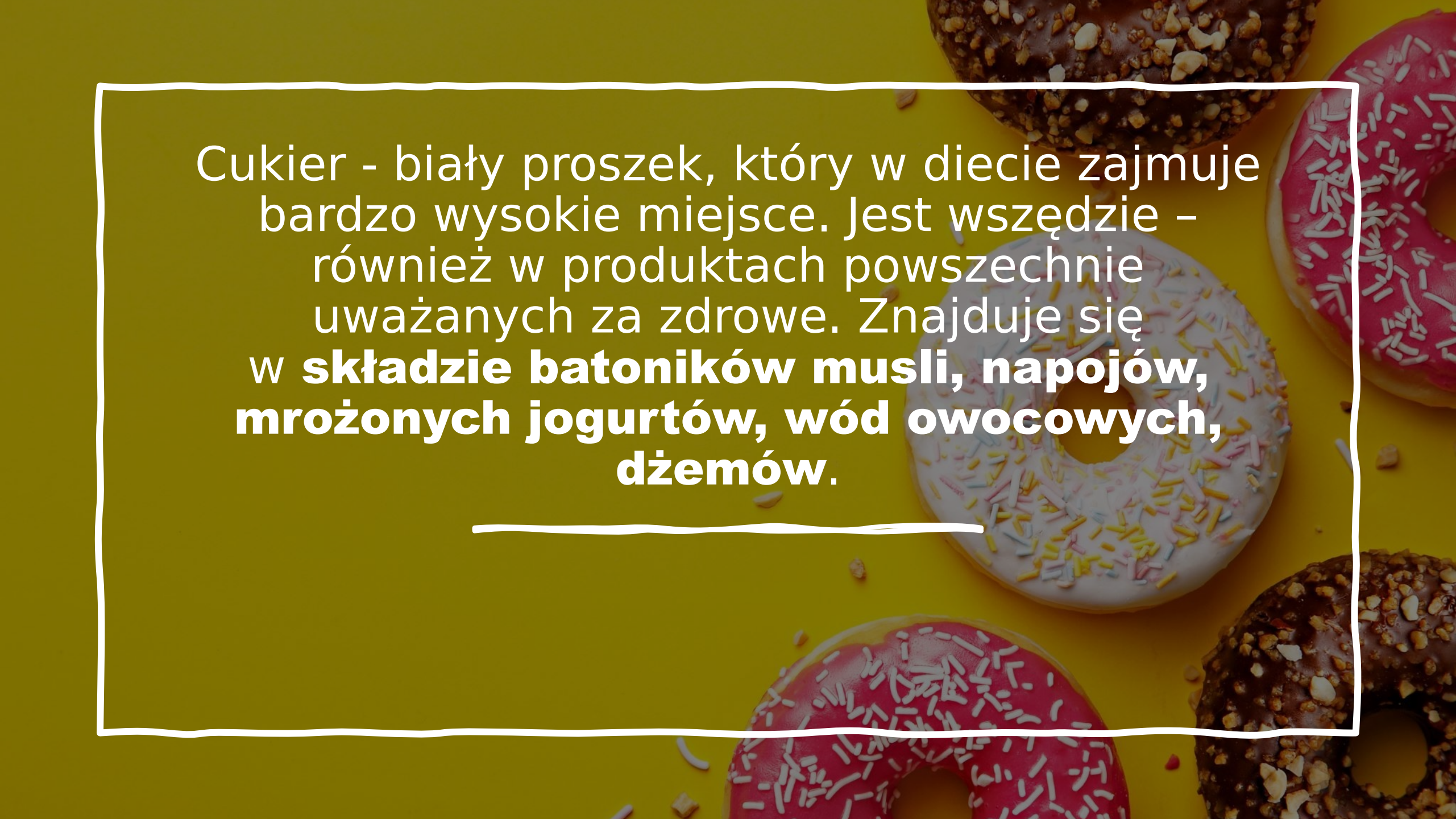


An hourglass is shown with white sugar granules falling from the top bulb into the bottom bulb. The hourglass is positioned in the center of the frame. In the background, a calendar is visible with dates 22, 23, 24, 29, 30, and 31. The entire scene is overlaid with a semi-transparent grey rectangle and a white hand-drawn border.

Zero cukru

---



Cukier - biały proszek, który w diecie zajmuje bardzo wysokie miejsce. Jest wszędzie - również w produktach powszechnie uważanych za zdrowe. Znajduje się w **składzie batoników musli, napojów, mrożonych jogurtów, wód owocowych, dżemów.**

---



## Cukier kontra zdrowie

---

- Zbyt duża ilość cukru w diecie **może powodować stres, zmęczenie, zawroty głowy, senność, a nawet depresje.** Nadmiar ten działa negatywnie na mózg, zmniejsza zdolność zapamiętywania, koncentracji i oceny. Nie wspominając o szkodliwym wpływie na zęby, trzustkę czy masę ciała.

# Czym można zastąpić biały cukier?

---

Możemy go zastąpić:

- 1.Stewią-roślina pochodząca z Ameryki Południowej. Zawiera w liściach i łodygach glikozydy stewiolowe, które odpowiadają za jej słodki smak, a przy tym nie dostarczają kalorii. Stewia jest słodsza od cukru 200-300 razy, dlatego do słodzenia napojów i deserów wystarczają bardzo niewielkie ilości. Jedna łyżeczka sproszkowanych liści stewii odpowiada słodyczą szklance cukru. Nie zawiera ona jednak kalorii.
- 2.Ksylitol-to cukier wytwarzany z kory brzozy. Zawiera o 40% mniej kalorii niż tradycyjny cukier (240 kcal). Ma też blisko 10-krotnie niższy indeks glikemiczny (IG=8), dzięki czemu nie powoduje nagłych wyrzutów insuliny do krwiobiegu. Dzięki temu jest idealny dla cukrzyków.
- 3.Erytrytol (inaczej erytrol) to bardzo zdrowy słodzik. Jest bardzo dobry na odchudzanie, gdyż praktycznie nie zawiera kalorii, przy czym jest prawie tak samo słodki jak zwykły cukier



# Czym nie zastępować cukru:

---

Poszukując informacji dotyczących zamienników cukru, bardzo często można spotkać się z propozycjami produktów, które w rzeczywistości są bardzo słabą alternatywą dla białego cukru, ponieważ również dostarczają wiele cukrów prostych negatywnie wpływających na zdrowie. Wśród nich można wyróżnić np.:

- Cukier brązowy
- Cukier trzcinowy
- Cukier kokosowy
- Syrop z agawy
- Syrop daktylowy
- Syrop klonowy
- Melasa
- Fruktaza
- Syrop glukozowy i glukozowo-fruktozowy

Powyższe produkty zawierają wysoki poziom cukrów (sacharozy, glukozy lub fruktozy), które wpływają negatywnie na nasze zdrowie, prowadząc do rozwoju wielu chorób.



Dziękuj  
ę za  
uwagę

---