

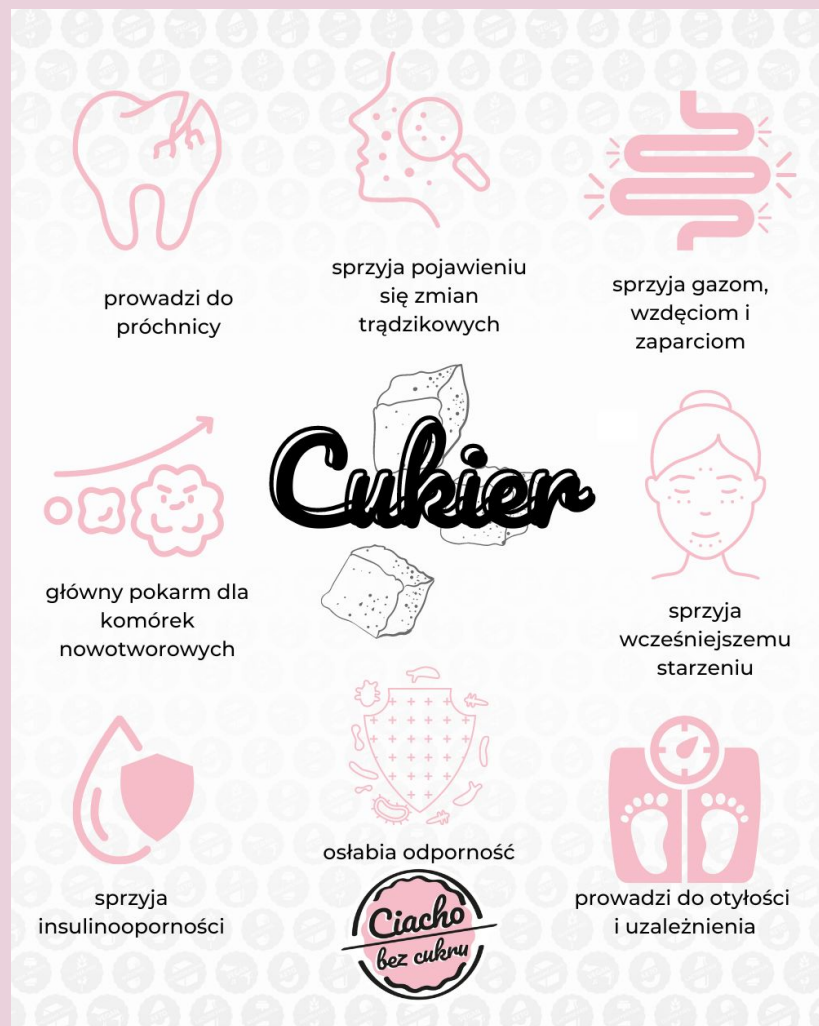
# *“Tydzień zero cukru”*



# Cukier:



Na cukier mówi się biała śmierć. Nadmiar spożywanego cukru w diecie może prowadzić do szeregu niekorzystnych skutków dla zdrowia. Spośród tych skutków wymienić można m.in. wzrost ryzyka otyłości, cukrzycy typu 2, chorób serca, próchnicy zębów, zaburzeń metabolicznych, zwiększonego ryzyka rozwoju chorób nowotworowych, a także negatywnego wpływu na stan skóry, energię i samopoczucie. Dlatego warto stosować zamienniki, które nie są tak bardzo szkodliwe dla organizmu.



# Czym zastąpić cukier?

- Ksylitolem
- Erytrytolem
- Miodem
- Fruktozą
- Agawą
- Stewią



# Jak ograniczyć cukier w diecie?

- Decyduj się na świeże i nieprzetworzone produkty – Spożywanie warzyw, owoców i produktów nieprzetworzonych zapewni zdrowie. Uchroni Cię to nie tylko przed nadmiarem cukru, ale także przed innymi szkodliwymi składnikami, które znajdują się w wielu produktach spożywczych.
- Czytaj etykiety – Pamiętaj, że najwięcej cukru ukrywa się w produktach wysoko przetworzonych. Zwracaj uwagę na ilość cukru i jego miejsce w składzie. Im wyżej się znajduje, tym więcej będzie go w produkcie.
- Ogranicz napoje słodzone – Kolejną pułapką, w którą wpada wiele osób, są napoje słodzone. Zawierają one bardzo dużą ilość cukru i nie są dla nas zdrowe. Warto je zamienić na wodę i pić tylko od czasu do czasu.
- Ogranicz słodkości – Ciasteczka, wafelki, ciasta i czekolady są smaczne, ale niezdrowe. Warto wyeliminować je ze swojej diety lub chociaż ograniczyć.
- Gotuj samodzielnie – Ta rada nie jest oczywiście dla wszystkich, jednak jeśli możesz, gotuj samemu. W ten sposób możesz kontrolować swoją dietę i spożywać odpowiednią ilość cukru i innych składników.
- Planuj swoje zakupy i posiłki – Dzięki planowaniu jadłospisu będziesz kontrolować dietę i to, co kupujesz.
- Stosuj zamienniki cukru z umiarem – Wybieraj naturalne słodziki, które często są znacznie słodsze od cukru, ale mają lepsze właściwości. Pamiętaj, tylko żeby z nimi nie przesadzić, bo w nadmiarze nawet pozornie zdrowy zamiennik cukru będzie miał negatywne konsekwencje dla stanu naszego organizmu.

