



TYDZIEŃ ZERO CUKRU

Nina Swinarska 1BLO

Dlaczego biały cukier jest szkodliwy?

- Ten środek słodzący, składający się z glukozy i fruktozy, szybko zamienia się w najbardziej toksyczny tłuszcz trzewny, który gromadzi się wokół narządów, np. wątroby i narządów jamy brzusznej, powoduje miażdżycę, a przez to choroby sercowo-naczyniowe, a także zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory.



Słynne zamienniki białego cukru



- ***Ksylitol*** -
Smakuje jak cukier, ale jest czterdzieści razy mniej kaloryczny. Można go kupić w formie krystalicznej, dzięki czemu jego stosowanie niewiele się różni od cukru białego. Ksylitol jest popularnie używany jako słodzik czy składnik gum do żucia i innych słodczy



- **Erytrol**, często ukryty za symbolem E 968, uważany jest za najlepszy zamiennik cukru. Niemalże nie zawiera kalorii, a po jego spożyciu nie dochodzi do nagłego wzrostu poziomu glukozy we krwi



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ