

## *Cukrus*

Cukrus, sacharozė – vandenyje tirpus saldaus skonio sacharidas. Vidutinis kaloringumas – 377 kcal/100g. Dažniausiai gaminamas iš cukrinių runkelių, cukranendrių. Cukrus yra lengvai įsisavinamas greito atpalaidavimo energijos šaltinis, tačiau neturi nei vitaminų, nei mineralinių medžiagų. Su cukrumis gautas energijos perteklius paverčiamas ir saugomas riebalų pavidalu, todėl vartojant per daug cukraus gali išsivystyti nutukimas ar kiti medžiagų apykaitos sutrikimai. Suvalgius maisto turinčio cukrų, kasa pagamina daugiau hormono insulino, kuris reikalingas aminorūgščiai triptofanui iš kraujo patekti į smegenų ląsteles, kur ši medžiaga stimuliuoja serotonino gamybą.

Besaikis cukraus vartojimas pažeidžia jūsų imuninę sistemą. Cukrus slopina imuninės sistemos ląsteles fagocitus, turinčius atpažinti ir suanikinti įvairius “Įsibrovėlius” – virusus bakterijas, grybelius.

Cukrus taip pat blokuoja vitamino C patekimą į ląsteles. Norint kad vitaminas C patektų į ląstelę, reikalingas insulinas. Tačiau insulinas “užimtas cukraus šalinimu iš kraujo ir negali atlikti šio svarbaus darbo – nešti C vitaminą į ląsteles. Ir tol, kol mityboje bus daug saldumynų, jums nepagelbės vitamino c tabletės.

Žmogus per metus vidutiniškai suvartoja 36 kg cukraus ir kasmet statistiniais duomenimis suvartojimas auga kartu su didėjančiomis sveikatos problemomis – kenkia dantims, didina vėžio riziką, trikdo mineralų balansą, skatina odos senėjimą, pažeidžia kepenis, vaikų hiperaktyvumą ir nutukimą.

Pagal PSO (Pasaulinę Sveikatos Organizaciją) rekomendacijas, pridėtinio cukraus per dieną suaugęs žmogus turi gauti ne daugiau kaip 25 g.

👉 AHA (American Heart Association) rekomenduojamas cukraus kiekis

(viso):

👉 VYRAMS - 37,5 g (~7,5 arb.šaukšteliai) per dieną.

👉 MOTERIMS - 25 g (~5 arb. šaukšteliai) per dieną!

👉 **VAIKAMS - MAŽIAU nei 25 g pridėtinio cukraus per dieną!**

👉 VAIKAMS iki 2 metų vaikas - pridėtinio cukraus VENGTI.

Laisvieji cukrūs – tai monosacharidai (gliukozė, fruktozė) ir disacharidai (cukrozė ar sacharozė – valgomasis cukrus), kuriuos į maistą ir gėrimus deda gamintojai, virėjai ar vartotojai, taip pat natūraliai meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose esantys cukrūs. Laisvieji cukrūs skiriasi nuo natūraliai vaisiuose ir daržovėse esančio cukraus. Didelė dalis suvartojamo cukraus yra „paslėpta“ perdirbtuose maisto produktuose, kurie nėra saldumynai. Pavyzdžiui, 1 valgomajame šaukšte kečupo yra apie 4 gramus (apytiksliai 1 arbatinis šaukštelis) laisvųjų cukrų. Vienoje cukrumi saldinto gazuoto gėrimo skardinėje yra apie 40 gramų (apytiksliai 10 arbatinių šaukštelių) laisvųjų cukrų. Kai laisvųjų cukrų suvartojama daugiau nei 10 proc. nuo bendrojo per dieną suvartojamo energijos kiekio, didesnė tikimybė atsirasti vaikų dantų kariesui (dantų ėduoniui) negu cukrų suvartojant mažiau.

### **Kaip sumažinti cukraus suvartojimą:**

- 👉 sumažinkite pridedamo cukraus kiekį maisto produktuose, kuriuos vartojate kasdien, pvz., kavoje, arbatoje, košėje. Jei tai darysite palaipsniui – ilgai nejausite didelio skirtumo;
- 👉 ribokite gaiviųjų gėrimų, kurių sudėtyje yra daug cukraus, vartojimą. Cukrumi saldintus gėrimus pakeiskite becukriais;
- 👉 jei norite saldaus užkandžio, vietoj pyragaičio rinkitės vaisius – juose taip pat yra cukraus, tačiau yra ir naudingų organizmui vitaminų, mineralinių medžiagų bei skaidulinių medžiagų;
- 👉 kepdami pyragus, trečdaliu sumažinkite cukraus kiekį, nurodytą recepte;
- 👉 bent dalį į maistą pridedamo cukraus bandykite pakeisti jį pagardinant riešutais, vanile, prieskoniais (imbieru, cinamonu, muskatu);
- 👉 skaitykite maisto produktų etiketes ir rinkitės tuos maisto produktus, kurių sudėtyje yra mažiau cukraus.

Rinkite atsakingai vaikų mėgstamus maisto produktus ir gėrimus.

1 arbatinis šaukštelis (a.š.) = 5 g smulkaus cukraus  
1 gab. = 2 g cukraus



1 arbatinis šaukštelis = 5 g smulkaus cukraus  
1 gab. = 2 g cukraus



1 gab. = 2 g cukraus  
1 arbatinis šaukštelis = 5 g smulkaus cukraus



1 gab. = 2 g cukraus  
 1 arbatinis šaukštelis (a.š.) = 5 g smulkaus cukraus



Parengė : Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Monika Treigė