



16.04.2018 r.

Słodko i bez cukru. Jak to pogodzić?

„Cukier krzepi” – tak głosiło słynne przedwojenne polskie hasło. Z czasem okazało się jednak, że zbyt duża ilość cukrów prostych, w tym cukru białego, jest niekorzystna dla organizmu człowieka, zwłaszcza kiedy brak mu odpowiedniej dawki aktywności fizycznej. Nieumiarkowana konsumpcja produktów bogatych w ten składnik może przyczynić się do nadmiernej masy ciała i zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia m.in. próchnicy, cukrzycy, czy nowotworów. Niekorzystnym zmianom ulec może również poziom cholesterolu we krwi i wartości ciśnienia tętniczego. Badania wskazują, że przeciętny mieszkaniec Polski spożywa rocznie ok. 40 kg cukru! Alternatywnymi pomysłami na słodzenie potraw dzieli się Katarzyna Zadka – dietetyk, ekspert programu „Żyj smacznie i zdrowo”.

Czym zastąpić cukier?

Jak poradzić sobie z ochotą na coś słodkiego przy jednoczesnej chęci zmniejszenia spożywanego cukru w swojej diecie? Połączenie tych dwóch pragnień wydaje się być niemożliwe. Na szczęście tylko pozornie. Warto już dziś poznać naturalne alternatywy dla klasycznego cukru, takie jak ksylitol, stewia, erytrytol czy tagatoza.

Pierwszy z nich - ksylitol wytwarzany jest z kory brzozy. Zawiera 40% mniej kalorii od tradycyjnego cukru i jest metabolizowany w ciele człowieka bez użycia insuliny, dlatego może być bezpiecznie spożywany także przez osoby chore na cukrzycę. W naturze występuje on w wielu owocach i warzywach takich jak maliny, śliwki czy kalafior, a także w grzybach. Nadaje się zarówno do potraw na zimno i gorąco. Można korzystać z niego także przygotowując domowe wypieki, poza ciastem drożdżowym. Niestety ma też swoją wadę - nie należy spożywać dziennie więcej niż 15 gramów (3-4 łyżeczki), gdyż może mieć efekt przeczyszczający.

Inną alternatywą jest pochodząca z Ameryki Południowej stewia. Jest ona dostępna w różnych formach – suszonych liści, ekstraktu albo w formie krystalicznej 1:1. Suszone liście świetnie nadają się do słodzenia napojów, natomiast do pieczenia ciast lepiej sprawdzą się jej pozostałe wersje. Mimo zerowej kaloryczności stewia ma bardziej słodki smak od cukru. Liście są słodsze kilkadziesiąt razy, a ekstrakt nawet kilkaset, dlatego w takich formach należy używać ich znacznie mniej. Stewia doskonale sprawdzi się do wypieków, gdyż w przeciwieństwie do sztucznych słodzików nie gorzknieje w wysokich temperaturach. Do wypieków często stosowana jest specjalna stewia 1:1, której używamy w takich ilościach jak zwykłego cukru. Ze stewii można przyrządzić również dietetyczny lukier, mieląc ją na puder i rozdrabniając z odrobiną wody i sokiem z cytryny. Jedyną jej wadą jest to, że nie urosną na niej drożdże. - *Inną zaletą takich słodzików jak stewia czy ksylitol jest to, że ich substancje słodzące, w przeciwieństwie do sacharozy występującej w tradycyjnym cukrze, nie obniżają pH płytki nazębnej, dzięki czemu nie zwiększają one ryzyka rozwoju próchnicy zębów. Oczywiście są one idealną alternatywą dla osób cierpiących na cukrzycę – radzi Katarzyna Zadka, dietetyk.*



16.04.2018 r.

Dodatkowo cukier można zastąpić erytrytolem bądź tagatozą. Erytrytol nie jest aż tak słodki jak biały cukier, a przy okazji pozostawia miłe uczucie chłodu w ustach. Dodatkową jego zaletą jest to, że nie pozostawia obcych posmaków, dlatego często jest łączony z innymi słodzikami aby zniwelować ich smak oraz poprawić słodkość. - *Podobnie jak stewia erytrytol nie jest metabolizowany przez organizm, dzięki czemu nie posiada kalorii oraz w przeciwieństwie do niektórych słodzików nie wywołuje efektu przeczyszczającego.* – mówi Katarzyna Zadka, dietetyk. Tagatoza za to jest przyswajalna przez organizm tylko w 20%, dzięki czemu jest znacznie mniej kaloryczna od cukru i nie podnosi gwałtownie jego poziomu we krwi. Dodatkowo świetnie się nadaje do wypieków ciast, gdyż w przeciwieństwie do innych słodzików pochodzenia naturalnego karmelizuje się i fermentuje. Spokojnie można jej użyć do zrobienia ciasta drożdżowego, karmelu czy crème brûlée.

Masz ochotę na słodką przekąskę? Sięgnij po owoce.

Ochotę na coś słodkiego najlepiej zaspokoić owocami, ponieważ oprócz tego, że są słodkie dostarczają wielu witamin i błonnika. Świetnie sprawdzą się również do domowych wypieków. Dodatek jabłek, bananów, gruszek i winogron to doskonałe uzupełnienie jaglanek, owsianek, koktajli czy ciasteczek. Z owoców można również stworzyć mus lub sok. Ciekawym dodatkiem do wypieków są również daktyle, które nadają deserom wspaniałą czekoladową posmak, wzbogacając je o dużą ilość błonnika oraz antyoksydantów. Osoby, które chcą przyrządzić coś słodkiego, ale chcą uniknąć dodatku cukru mogą spróbować przepisu na lody truskawkowe ze stewią. Do ich zrobienia wystarczą dwie szklanki truskawek bez szypulek, pół szklanki malin, pół szklanki wody, ćwierć szklanki suszu z liści stewii oraz foremki do lodów i patyczki drewniane. Umyte wcześniej owoce należy zmiksować, a następnie dodać wodę i rozrabiać przy użyciu blendera aż do uzyskania gładkiej masy. Przygotowany mus trzeba dokładnie wymieszać ze stewią, po czym wypełnić masą pojemniki na lody i umieścić w nich patyczki. Całość wystarczy zamrozić i po min. dwóch godzinach można się cieszyć smakiem świetnego deseru. - *Należy jednak pamiętać, że każda z wymienionych wyżej alternatyw nie eliminuje cukru z diety, bo ten zawarty jest również w owocach. To po prostu alternatywne rozwiązanie, które nie tylko nadaje słodki smak, ale przy okazji wprowadza do diety cenne składniki jak witaminy i błonnik. Niestety nie jest to metoda odpowiednia dla osób chorych na cukrzycę. W tym przypadku również owoce muszą być spożywane w ilościach ograniczonych zgodnych z zaleceniami, w tym ilością zaplanowanych wymienników węglowodanowych* – przypomina Katarzyna Zadka, dietetyk.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności.



16.04.2018 r.

Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów. Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz

a.parchimowicz@synertime.pl

tel.: 664 904 666