

Baltasis cukrus – tuščios kalorijos, be naudingųjų medžiagų. 1g cukraus atitinka 4 cal.

Pridėtinis cukrus maisto produktų etiketėse gali būti nurodomas kaip cukrozė, rudasis, cukrus, cukranendrių cukrus, medus, kukurūzų sirupas, vaisių sulčių koncentratai, fruktozė, gliukozė, agavų nektaras arba įvairūs kiti nektarai.



Cukraus žala sveikatai.

Pridėtinio cukraus perteklius maiste kenkia mūsų sveikatai. Maisto produktai, į kuriuos buvo dirbtinai pridėta cukraus, dažnai, yra labai kaloringi ir turi mažai vertingų maisto medžiagų. Atsiranda įvairių ligų rizika:

- dantų ėduonies;
- nutukimo;

- cukrinio diabeto;
- širdies ir kraujagyslių ligų;
- kai kurių vėžio rūšių.

Pridėtinio cukraus turintys produktai sukelia dantų ėduonį, ypač jei jais užkandžiauama tarp pagrindinių valgymų.

Kuo dažniau užkandžiauama cukraus turinčiu maistu, kuo maistas lipnesnis ir ilgiau kontaktuoja su dantimis, tuo didesnė rizika susirgti dantų ėduonimi.



Didelę riziką susirgti dantų ėduonimi sukelia ne tik suvartojamo cukraus kiekis, bet ir vartojimo dažnis. Net mažai saldintas maistas ar gėrimai paskatina bakterijų sukeltą rūgščių gamybą ir pažeidžia dantį. Valgant kas 2-3 valandas (5-6 kartus per dieną) dantys ilgiau išliks sveiki.

Valgant (taip pat ir geriant) dažniau nei 5 kartus per dieną, burnoje susidaro rūgšti aplinka ir tai kelia riziką susirgti dantų ėduonimi.

4-6 m. vaikams rekomenduojama cukraus paros dozė yra 19 g. arba 4 arbatiniai šaukšteliai (1 arbatinis šaukštelis lygus 4g).

Vaikų ugdymo įstaigose cukraus kiekis yra reglamentuojamas. Draudžiama valgyti ant stalo dėti cukraus.

Pagal vaikų maitinimo tvarkos aprašą, vaikų ugdymo įstaigose cukraus kiekis šiuose produktuose negali viršyti nustatytų normų: duonos įskaitant ir ruginę duoną ir kitus duonos gaminius cukraus kiekis negali būti didesnis, nei 5g/100 g. Jogurto ir varškės gaminiuose leidžiamas cukraus kiekis 7 g/100 g. Jogurto ir varškės gaminiuose su uogomis ar vaisiais pridėtinio cukraus draudžiamas, o bendras cukraus kiekis šiuose gaminiuose nedaugiau 10g/100 g. Maitinimo paslaugos pagaminti patiekalai (išskyrus desertus) 5 g/100 g.

Parengė: Kauno VSB maitinimo organizavimo specialistė Monika Lubauskaitė