

# Cukier i słodziki

Cukier rafinowany pojawił się na naszych stołach w szesnastym wieku, ale szybko stał się jednym z podstawowych produktów.

Biały cukier produkuje się z trzciny cukrowej lub buraków cukrowych, a niektóre płynne słodziki, na przykład melasa, to produkty uboczne jego rafinacji. Do słodzenia służą też miód i syrop klonowy. Zdrowszym zamiennikiem cukru wydaje się syrop z agawy, o niskim indeksie glikemicznym. Niektóre produkty z agawy powodują wahania stężenia cukru we krwi.

## Korzyści dla zdrowia

**Dodają energii.** Cukier w każdej postaci dostarcza podobnej ilości energii, czyli 4 kalorii na gram. Szklanka białego cukru to 770 kalorii, a dobrze ubita szklanka brązowego cukru – 820 kalorii. Łyżka białego cukru dostarcza 50 kalorii, a pojedyncza mała saszetka 25 kalorii. Wiele słodkich produktów, takich jak czekoladki i ciastka, zawiera również dużo tłuszczu, który ma 9 kalorii na gram.

## Zagrożenia dla zdrowia

**Otyłość.** Niespalony przez organizm cukier zmienia się w tłuszcz, a dostarczany regularnie w dużych ilościach może prowadzić do insulinooporności. Dzielne spożycie nie powinno przekraczać 40 g (około 10 łyżeczek), co odpowiada mniej więcej jednej puszcze coca-coli.

**Próchnica.** Każdy rodzaj cukru przyczynia się do rozwoju w jamie ustnej bakterii odpowiedzialnych za powstawanie ubytków w zębach. Gdy produkty skrobiowe ulegają rozkładowi pod wpływem działania enzymów ze śliny, one również tworzą cukry. Większości ubytków można zapobiec, myjąc zęby wkrótce po zjedzeniu czegoś słodkiego.

## Jak jeść

- Wrzucić szczyptę cukru do garnka z gotującą się kolbą kukurydzy, aby była smaczniejsza i bardziej soczysta.
- Ugrillować brzoskwinie lub ananasy i oprószyć brązowym cukrem.
- Przygotować orzeźwiającą sałatkę z 2 szklanek cukru, 2 szklanek octu, 4 dużych, pokrojonych w plasterki ogórków i 1/2 szklanki siekanego koperku.

## Jak kupować

- Ani cukier brązowy, ani miód nie są bardziej pożywne od cukru białego. Cukrem brązowym można zastąpić biały we wszystkich przepisach.
- Alkoholi cukrowych – sorbitolu, ksylitolu, maltitolu i lactitolu – używa się jako słodzików w gumach do żucia, cukierkach, lodach i kupnych wypiekach. Dostarczają mniej kalorii w przeliczeniu na gram niż sacharoza, nie sprzyjają próchnicy i nie wywołują nagłych skoków stężenia glukozy we krwi; mogą jednak działać przeczyszczająco.

## Jak przechowywać

- Cukier biały należy przechowywać w szczelnym pojemniku, w suchym, ciemnym miejscu, cukier brązowy w zamkniętym pojemniku, w chłodnym, wilgotnym miejscu.
- Zużyć w ciągu 6 miesięcy od zakupu.