Cukier i słodycze

Należy ograniczyć spożycie cukru i słodyczy. Produkty te są wysokokaloryczne, zawierają głównie sacharozę i inne cukry łatwoprzyswajalne (glukozę, fruktozę), a niektóre dodatkowo tłuszcze nasycone (np. wyroby czekoladowe, ciasta, kremy). Słodycze (w zdecydowanej większości) nie zawierają cennych składników pokarmowych (witamin i składników mineralnych). Nadmierne spożycie słodyczy i cukru przyczynia się do rozwoju wielu dietozależnych chorób np. nadwagi i otyłości, cukrzycy typu 2, miażdżycy i próchnicy.

Słodkie przekąski można zastępować owocami, lub orzechami i nasionami. Orzechy to bardzo wartościowe produkty spożywcze, mimo tego, że są też bardzo kaloryczne (500–720 kcal/100 g). Zawierają dużo tłuszczu, ale głównie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Poza tym są dobrym źródłem białka, błonnika pokarmowego, witaminy E i witamin z grupy B. Mają niski indeks glikemiczny. Zaleca się jedzenie jednej małej garści orzechów kilka razy w tygodniu. Najlepiej wybierać orzechy nieprażone i niesolone. W przypadku problemów z gryzieniem można nasiona i orzechy zmielić w młynku i dodawać do różnych potraw np. jogurt, sałatki czy budynie.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/84#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020