

## ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ



Τα τελευταία χρόνια γίνεται μεγάλος λόγος για τη βλαβερή δράση της ζάχαρης ή αλλιώς για τα απλά πρόσθετα σάκχαρα.

Πολλές είναι οι μελέτες που δείχνουν πως η συνεχής και υπερβολική κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων πιθανόν να συνδέεται με την εμφάνιση διαφόρων νοσημάτων όπως τα εγκεφαλικά επεισόδια, ο διαβήτης τύπου 2, ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα ακόμη και με τη νόσο Alzheimer.

Όταν μιλάμε για πρόσθετα σάκχαρα εννοούμε σάκχαρα που προστίθενται σε αμέτρητα προϊόντα διατροφής, όπως ψωμιά, γλυκά, σάλτσες, καρυκεύματα, γαλακτοκομικά προϊόντα. Η προσθήκη των σακχάρων έχει ως σκοπό την ενίσχυση της γλυκιάς γεύσης, την προσαρμογή χαρακτηριστικών των τροφίμων, όπως η υφή και το χρώμα, ακόμη και τη συντήρηση του τρόφιμου.

Σύμφωνα με το American Heart Association (AHA), δεν θα πρέπει η κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων να ξεπερνά:

- Τα 9 κ.γ. για τους άνδρες ημερησίως
- Τα 6 κ.γ. για τις γυναίκες ημερησίως

## Τips για να μειώσετε την πρόσληψη απλών σακχάρων :

- > Είναι πολύ σημαντικό να μάθετε να **διαβάζετε τις διατροφικές ετικέτες**. Σε όλες τις συσκευασίες τροφίμων αναγράφεται πλέον η περιεκτικότητα των συστατικών, π.χ. ζάχαρη, αλεύρι, κακάο, κ.α. Συνήθως η ζάχαρη βρίσκεται σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα, «καμουφλαρισμένη» με άλλα ονόματα όπως σιρόπι καλαμποκιού, σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης, σιρόπι βύνης (malt syrup), μαλτόζη, φρουκτόζη, γλυκόζη, σακχαρόζη (ή σουκρόζη), μελάσα, μέλι, δεξτρόζη και δεξτρίνη. Αν αυτά τα συστατικά αναφέρονται στα 3 πρώτα συστατικά του τροφίμου αυτό σημαίνει ότι είναι πλούσιο σε σάκχαρα.
- > Κάντε **οικογενειακή υπόθεση** την μείωση της κατανάλωσης ζάχαρης – επιλέξτε τρόφιμα με μικρή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή και καθόλου και μειώστε την προσθήκη ζάχαρης στη ζαχαροπλαστική σας. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε βανίλια, μοσχοκάρυδο ή κανέλα για γλυκιά γεύση.
- > Κάποια **δημητριακά πρωινού** είναι πολύ πλούσια σε σάκχαρα. Επιλέξτε απλά δημητριακά π.χ. βρώμη και νοστιμίστε τα με λίγο φρούτο.
- > Πολλές φορές θεωρούμε ότι μια **μπάρα (δημητριακών ή πρωτεΐνης)** μπορεί να είναι ένα υγιεινό σνακ αλλά ελέγξτε πρώτα την ετικέτα. Υπάρχουν μπάρες που μπορεί να περιέχουν και 8 κ.γ. σακχάρων (32 γρ).
- > Αποφύγετε τις **τυποποιημένες σάλτσες** όπως κέτσαπ, μπάρμπεκιου σως κ.α. Ένα κουτάλι της σούπας κέτσαπ μπορεί να περιέχει και 4 γραμμάρια σακχάρων (1 κ.γ.) Ελέγξτε την ετικέτα τους και επιλέξτε το λιγότερο γλυκό και ανθυγιεινό.
- > **Μην πίνετε τη ζάχαρη**. Πολλά ροφήματα είναι πλούσια σε σάκχαρα π.χ. αναψυκτικά, φρουτοποτά, καφέδες με διάφορα σιρόπια, ροφήματα με σαντιγί, τυποποιημένο τσάι με μέλι, milk shakes.
- > **Μην μπερδεύετε με προϊόντα** που λανσάρονται ως λιγότερο ένοχα. Είτε άσπρη ζάχαρη, είτε φρουκτόζη, είτε αγαύη, είτε ζάχαρη καρύδας όλα είναι απλά πρόσθετα σάκχαρα.
- > Αν επιθυμείτε πολύ να καταναλώσετε ένα **επιδόρπιο** γιατί σας αρέσει η γλυκιά γεύση υπάρχει και η προοπτική να το μοιραστείτε.