

Cukrus – skanu, bet nesveika

Mitybos tyrimų duomenimis Lietuvos moksleivių mityba nėra palanki sveikatai ir dažnai neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų: nepakankamai vartojama daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, ypač viso grūdo produktų, žuvies.

Sumažėjus fiziniam aktyvumui, padidėjus didelio kaloringumo maisto ir gėrimų prieinamumui bei dėl to pasikeitus maitinimosi įpročiams ir gyvenimo būdui, kartu su nutukimu daugėja kraujotakos sistemos ligų, II tipo cukrinio diabeto, arterinės hipertenzijos atvejų, tam tikrų rūšių vėžio ir kitų su antsvoriu ir nutukimu susijusių ligų. Lietuvos rinkoje yra dar gana daug sveikatai nepalankių ir palyginti mažai sveikatai palankių maisto produktų, t. y. maisto, turinčio mažesnį cukraus, druskos, sočiųjų riebalų rūgščių kiekį bei didesnę skaidulinių medžiagų kiekį.



Cukrus neretai įvardijamas nuodais ar net „baltąja mirtimi“. Nors cukrus yra lengvai įsisavinamas energijos šaltinis, natūraliai randamas daugelyje vaisių ir daržovių, tačiau pridėtinis cukrus, naudojamas maisto produktų gamyboje, siejamas su daugeliu sveikatos sutrikimų. Mokslininkai didelio cukrų kiekio vartojimą sieja su širdies ir kraujagyslių ligomis, sumažėjusiu imunitetu, smegenų insultu, diabetu, antsvoriu, virškinimo sutrikimais.

Cukrūs – tai monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produktuose.

Pridėtiniai cukrūs – tai gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė, fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės-fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai bei disacharidai, taip pat cukrūs, esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose.

Maisto produktai, kuriuose yra daug paprastųjų angliavandenių (cukrų, gliukozės, fruktozės, maltozės, medaus, kukurūzų sirupo ir kt.), **paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų**, todėl jie yra tik energijos šaltinis.

Teigiama, kad kai kraujyje padidėja cukraus kiekis, stimuliuojama nervų sistema, trumpam gali pagerėti nuotaika, žmogus jaučia malonumą. **Tikriausiai todėl žmonės taip mėgsta saldžius produktus, nuo kurių palaipsniui atsiranda priklausomybė.**

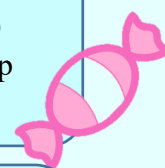
Lietuvos gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo, kad gyventojai cukrų gauna daugiau nei rekomenduojama, o vaikai suvartoja dar daugiau – kai kurių tyrimų duomenimis, net iki 400 proc., palyginti su rekomenduojama norma.

Su maistu per parą turėtume gauti ne daugiau kaip 50 g cukrų, arba ne daugiau kaip 10 proc. paros maisto daavinio energinės vertės, o

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja siekti, kad šis kiekis neviršytų 25 g, arba 5 arbatinių šaukštelių per parą.

1 saldainis gali turėti vidutiniškai 7–8 g arba apie 1,5 arbatinio šaukštelio cukrų, o kadangi jo yra ir kitur, nepastebėsite kaip pasieksite ir viršysite paros normą.

Indelį grūdėtos varškės su uogomis sudaro 150 g, o 100 gramų šio produkto yra – 13,9 g cukraus. Taigi suvalgius nedidelį indelį šio, atrodytų, visai sveiko produkto, suvartojate 20 g cukraus, kas atitiktų 5 šaukštelių.



Nesaikingas cukraus vartojimas laikomas dantų ėduonies rizikos veiksniu, ypač jei burnos ertmės higiena yra bloga. Kuo dažniau vartojami maisto produktai ir gėrimai, kuriuose yra daug cukraus, kuo ilgiau jie būna burnos ertmėje, tuo didesnė tikimybė, kad atsiras dantų ėduonis. Todėl patariama nevalgyti saldumynų tarp pagrindinių valgymų ir reguliariai valyti dantis.

Saldumo skoniui suteikti kartais vartojami cukraus pakaitalai (aspartamas, advantamas, ciklamatas, steviolio glikozidas, sacharinas, ksilitolis ir kt.), kurie **mažiau kaloringi, bet saldesni už cukrų**.

Dažniausiai saldikliai naudojami perdirbtų vaisių ir daržovių produktų, kakavos ir šokolado produktų, kramtomosios gumos, pusryčių dribsnių, smulkiųjų konditerijos kepinų, padažų, gaiviųjų gėrimų gamybai.

Saldikliai, kaip ir pridėtinis cukrus, siejami su įvairiapusiu poveikiu sveikatai.

Dirbtiniai saldikliai buvo sukurti siekiant sumažinti nutukimą ir atsparumą insulinui, jais pakeičiant pridėtinio cukraus vartojimą. Mokslinėje literatūroje stebima daug prieštaravimų dėl saldiklių poveikio: daugelis tyrimų rodo, kad mažai kalorijų turinčių saldiklių vartojimas nedaro didelės įtakos apetitui ar alkui, tačiau yra tyrimų, rodančių, kad saldiklių vartojimas gali padidinti apetitą ar alkį. **Natūralūs saldikliai**, tokie kaip medus, fruktozė, kukurūzų sirupas yra kaloringesni ir brangesni, negu dirbtiniai.

Saldikliai nėra sveikatai palankus ilgalaikis sprendimas.

Cukraus kitais saldikliais pakeisti nerekomenduojama. Saldiklių naudojimas ilgalaikėje perspektyvoje nesumažina vaikų nutukimo rodiklių (kai kurių tyrimų duomenimis, ji netgi padidina) ir yra siejamas su didesne 2 tipo cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų rizika. Tokį efektą paaiškinančių mechanizmų yra ne vienas: žarnyno-smegenų ryšio sutrikimas, nepalankūs žarnyno mikrobiotos pokyčiai, apetito didinimas (suvartojama daugiau kito maisto), tolerancijos saldumui didinimas bei kiti.

Dauguma vaisių, uogų bei daržovių taip pat turi nemažai cukrų, bet jie turi daug skaidulinių medžiagų, dėl kurių lėčiau vyksta cukrų įsisavinimas. Be to, juose yra vitaminų, mineralinių ir kitų organizmui reikalingų medžiagų. Vaisių sultys skaidulinių medžiagų turi mažiau negu patys vaisiai, todėl cukrūs iš jų greitai patenka į kraują bei verčiami riebalais, jos nelaikomos tokiomis naudingomis kaip vaisiai.

Norint sužinoti, ar į maisto produktą papildomai įdėta cukraus arba kiek jame iš viso yra cukrų, reikėtų skaityti maisto produktų etiketes ir žiūrėti, ar sudedamųjų dalių sąrašė įrašyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“ ir pan., ir kiek cukrų yra 100 g produkto.

Jei maisto produkto etiketėje užrašyta „mažai cukrų“, vadinasi, 100 g kieto produkto yra ne daugiau kaip 5 g arba 100 ml skysto produkto yra ne daugiau 2,5 g cukrų, o jei į produktą nebuvo įdėta jokių cukrų, taip ir rašoma – „nepridėta cukrų“. Jei maisto produkte natūraliai yra cukrų, gali būti nurodyta – „produkto sudėtyje yra natūralių cukrų“.



Rekomenduoja rinktis maisto produktus, pažymėtus „Rakto skylutės” simboliu. Juose yra įdėta mažiau cukrų (taip pat druskos ir riebalų), lyginant su kitais tos pačios grupės maisto produktais.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė

Mob. 867250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Literatūra:

1. Miliauskė R., 2018. Europos sveikos mitybos diena. Mažinkime cukraus vartojimą. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.
2. Stukas R., Arlauskas R., Lingytė I. ir kiti , 2020. Lietuvos gyventojų nuomonės apie pridėtinio cukraus ir saldiklių vartojimą tyrimas. Sveikatos mokslai, 30 tomas, Nr.1, p. 5-12.
3. Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline, 2023.