



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

ÉDES ADALÉK

A túlzott cukorfogyasztást már csak a fölösleges kalóriabevitel miatt is kerülni kell, aki pedig cukorbeteg, annak végképp nyomós oka van minimalizálni a mennyiségét. De mi a különbség az egyes cukorfélék között, illetve mivel lehet azokat helyettesíteni?

◆ MENNYI AZ ANNYI?

A mennyiség behatárolását segíti, ha tudjuk, hogy a szénhidrátok ideális esetben a napi energiabevitel 50–55 százalékát adják. Utóbbiban az ételekhez adott cukrok is benne vannak, amelyeknek mennyisége jó esetben nem lépi túl az összes szénhidrátbevitel 10 százalékát. Ez egy napi 2000 kilokalóriás étrend esetében azt jelenti, hogy annak fele, vagyis 1000 kilokalória származik szénhidrátból, azon belül pedig 200 kilokalória kerül be a szervezetbe az ételekhez hozzáadott cukorból. Így a hozzáadott cukor mennyisége naponta körülbelül 50 gramm lehetne, ami nagyjából 10 darab kockacukornak felel meg. Utóbbinak alapanyaga az étkezési cukorként emlegetett szacharóz.

A cukorpótlók közül – itt a cukor kifejezés már nem a kémiai elnevezést, hanem a köznyelvi értelemben vett étkezési cukrot jelenti, amelyet különféle anyagokkal helyettesítenek – a legfontosabb a fruktóz, amely a szacharóznál 30 százalékkal édesebb, így kisebb mennyiség is elegendő belőle ugyanazon édes íz eléréséhez. Az ipar a fruktózt elsősorban a szacharóz elbontásával állítja elő, naponta maximum 50 gramm fogyasztható belőle. Ugyancsak cukorpótló a szorbit, amelynek édesítő ereje csupán a répacukor 30–50 százaléka, napi maximális adagja pedig 30–50 gramm. Túlzott fogyasztása haspuffadást és hasmenést okozhat. Szintén cukorhelyettesítőnek számít a xilit, amely az előbbihez hasonlóan egy cukoralkohol. Édesítő ereje a cukoréval azonos, viszont előnye, hogy energiataralma csupán kétharmada. A szorbithoz és a xilithez hasonlóan energiát adó cukorhelyettesítő a mannit, az izomalt, a maltit és a laktit is. Ezekkel a cukorpótlókkal a cukorbetegeknek is számolniuk kell, a belőlük elfogyasztott mennyiséget figyelembe kell venniük diétájuknál, tisztában kell lenniük azok cukor-, illetve szénhidrát tartalmával, energiaértékével.





TUDTA?

A cukor, a cukorpótló és az édesítőszer kifejezés a pontos definíciók, utóbbi kettő is két külön fogalmat takar. A cukor kifejezést kizárólag a vízben jól oldódó, gyors felszívódású, többé-kevésbé édes ízű egyszerű szénhidrátokra használják. Legismertebb képviselőjük az egy egységből álló szőlőcukor (glükóz), a gyümölcscukor (fruktóz) és a galaktóz (a tejcukor egyik alkotórésze). A két cukoregység összekapcsolódásából felépülő cukrok, más néven diszacharidok közül a legismertebb a répa- vagy nádcukor (ez a szacharóz, amely egy szőlőcukor és egy gyümölcscukor egységből áll), a tejcukor (ez a laktóz, amely egy szőlőcukor és egy galaktóz egységből áll) és a malátacukor (ez a maltóz, amely két szőlőcukor egységből áll).

A cukrot, legyen az akármilyen, energiataralma miatt kilószámra enni nem szerencsés, viszont azok a paranoid vélemények sem helyesek, amelyek teljes tiltólistára helyezik őket. Cukrokra ugyanis szükségünk van, mert megannyi sejtünknek létfontosságú, egyedüli energiaforrását jelentik. Egyik első számú felhasználójuk az agy, amely a szervezet teljes glükózfelhasználásának negyedét égeti el. Száműzni tehát nem kell az étrendből, csak figyelni a mennyiségére. Aki egészséges, az a táplálkozási ajánlások szerint még édességet, süteményt is minden további nélkül fogyaszthat heti egy-két alkalommal, gondot egyedül az okozhat, ha valaki napi szinten cukrozott finomságokat nassol.

KÖZEL A NULLÁHOZ

Annak, aki a cukorpótlókat is kerülné, de ragaszkodik az édes ízhez, érdemes édesítőszerrel helyettesítenie azokat. Ezek nem befolyásolják a vércukorszintet sem, így jól alkalmazhatóak cukorbeteg-diétában is. Vannak közöttük olyanok, amelyek csekély energiatartalmúak, és olyanok is, amelyek energiamentesek. Energiaszintjük a grammonkénti nullától a négy kilokalóriáig terjed, de mivel csak minimális mennyiségben kell ezeket alkalmazni, ez az érték gyakorlatilag elhanyagolható.

A legelső mesterséges édesítőszer a szacharin volt, amelyet először 1879-ben állítottak elő, és édesítő hatása háromszázszor nagyobb a répacukorénál. Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság által javasolt napi beviteli maximuma 5 milligramm/testtömegkilogramm. Mellette ma a legismertebb mesterséges édesítőszer a ciklamát, az aszpartám és az aceszulfám-K. A ciklamátot 1940-ben fedezték fel, harmincszor édesebb a répacukornál, napi javasolt beviteli maximuma pedig 11 milligramm/testtömegkilogramm. Az aszpartám édesítő ereje kétszázszor nagyobb a répacukorénál, maximális napi mennyisége 40 milligramm/testtömegkilogramm. Az aceszulfám-K édes íz szempontjából hasonló az aszpartámhoz, napi maximális beviteli mennyisége pedig 15 milligramm/testtömegkilogramm. Jellemzően az előbbi négy édesítőszerből állnak azok a boltokban kapható termékek, amelyeket tableta, folyadék vagy por formájában lehet megvásárolni.

Az előbbieken kívül az édesítőszeres csoportjába sorolható még a kevésbé ismert taumatin, a neoheszperidin DC, a szukralóz és az aszpartám-aceszulfám só. A taumatin természetes anyag, egy Nyugat-Afrikában honos cserje gyümölcséből vonják ki, míg a neoheszperidin DC-t a narancshéj keserű anyagának lúgos kezelésével és hidrogénezésével állítják elő. A szukralóz kémiai szerkezete hasonlít a kristálycukoréhoz, azzal a különbséggel, hogy molekulájában néhány klóratom is található, a cukornál pedig hatszázszor édesebb. Az aszpartám-aceszulfám só 64 százalékban aszpartámból, 36 százalékban aceszulfámból áll, íze nagyon hasonló a cukorhoz. ♦



HIDEGEN VAGY MELEGEN?

Az édesítőszeres hőérzékenysége különböző, a szacharin például hő hatására kesernyés, fémes utóízű lesz, de hőérzékeny az aszpartám is. A ciklamátok jók sütéshez és főzéshez is, ugyanúgy, ahogyan az aceszulfám-K. A sztévia az elmúlt pár évben terjedt el, ez szintén bírja a meleget: ezt az édesítőt a Közép- és Dél-Amerikában őshonos jázminpakóca leveleiből vonják ki, energiatartalma alacsony, a cukornál viszont háromszázszor édesebb. Kivonatát szinte mindenhez lehet használni: süteményekhez és főzéshez, italokhoz és salátákhoz.

RETTEGET HATÁSOK

Már több édesítőt is összefüggésbe hoztak daganatokkal, de egyik vád sem állta meg a helyét. Az állatkísérletekben a szacharin kizárólag extrém nagy dózisban okozott hólyagrákot, de emberben, az élelmiszerekben előforduló mennyiséget fogyasztva nem növelte e betegség gyakoriságát. Az aszpartámnál az állatkísérletek során sem tapasztaltak kóros elváltozást még akkora mennyiségnél sem, amely az emberi fogyasztásra maximálisan ajánlott adag százszorosa. Az aszpartám idegrendszerre, tanulási szokásokra és a viselkedésre gyakorolt hatását vizsgálva úgyszintén nem találtak kapcsolatot a kutatók.





OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

ITT GYÓGYULTAM! A BETHESDÁBAN

25 éves az új Bethesda

Legyen ez az évforduló
az itt gyógyult gyerekek
ünnepé! Járt már nálunk?
Kisebb, súlyosabb, akár
krónikus betegséggel ke-
zelték, kezelik gyermekét?
Ossza meg velünk!

↳ Ide várjuk az Önök
történetét ...

ittgyogyultam.bethesda.hu

... és mi megajándékoz-
zuk egy bethesdás meg-
lepetéssel!

Beküldési határidő:

2017. augusztus 31.