

Dlaczego lubimy słodczy?



Czym jest cukier?

Cukrem potocznie nazywana jest sacharoza, czyli dobrze nam znany cukier stołowy w postaci białych kryształków. Jednak, kiedy lepiej przyjrzymy się cukrom, okaże się, że jest to bogata i zróżnicowana grupa.

- **Cukry proste** - np. glukoza i fruktoza - występują głównie w owocach. Są to substancje jednocząsteczkowe, które szybko podniosą glikemię i dodadzą energii.
- **Dwucukry** - złożone z 2 cząsteczek cukrów prostych - np. sacharoza i laktoza - pierwszą dobrze znamy z naszych kuchni, a druga to cukier mleczny, nadający mu lekko słodkawy smak.
- **Polisacharydy** (wielocukry) - np. skrobia i celuloza - te węglowodany są przez nas trawione dłużej (skrobia) lub nie są trawione wcale (celuloza). Skrobia, dzięki swojej złożoności i wieloetapowemu procesowi trawienia, nasyci nas na dłużej. Znajdziemy ją w mąkach, zbożach oraz warzywach skrobiowych, np. ziemniakach. Celuloza należy do grupy nazywanej błonnikiem pokarmowym, czyli substancji, których zadaniem jest m.in. poprawa perystaltyki jelit.

Zdrowe alternatywy słodczy

1

SUSZONE OWOCE

Prosta przekąska, która skutecznie zastąpi cukierki

2

DOMOWE LODY

Z dodatkiem bananów, które wystarczająco je osłodzą

3

GOTOWE PRODUKTY BEZ CUKRU

Na przykład jogurty słodzone inuliną

Nie wszystko co słodkie szkodzi.
Pamiętajmy o racjonalnym podejściu i umiarze!

Gorzkie konsekwencje nadmiaru słodczy



próchnica zębów



nadaktywność u dzieci



uzależnienie od cukru



zwiększone ryzyko cukrzycy, otyłości i innych chorób metabolicznych

Dlaczego tak trudno oprzeć się słodyczom?

Produkty bogate w sacharozę lub szeroko stosowane syropy glukozowo-fruktozowe, charakteryzują się zdolnością do szybkiego i intensywnego podnoszenia poziomu glukozy we krwi. Poza pobudzeniem, które dzięki temu odczuwamy („zastrzyk energii”), stymuluje to również receptory ośrodkowego układu nerwowego. Spożywanie produktów wysoko słodzonych aktywuje ośrodek nagrody w mózgu, łącząc spożycie słodyczy z odczuciem szczęścia i satysfakcji. Powoduje to wytworzenie pozornej konekcji pomiędzy spożyciem cukru, a odczuciem spełnienia, do którego - w przeciwieństwie do innych sposobów, wymagających pracy - prowadzi prosta droga w postaci otwarcia opakowania czekoladek.

Organizm, którego ośrodek nagrody stymulowany jest cyklicznie i intensywnie będzie w bardzo silny, negatywny sposób reagował na przerwanie tej stymulacji. Wykluczenie wysoko słodzonych produktów z diety, w skrajnych przypadkach, manifestować będzie się w formie zespołu odstawienia, podobnie jak w przypadku uzależnienia od alkoholu, czy papierosów.



„dawka czyni truciznę”

Ważne jest, aby zachować zdroworozsądkowe podejście. Zjedzenie kawałka ciasta raz w tygodniu „w gościach”, nie spowoduje, że będą trzęsły się nam ręce na widok batonika. Jednak cykliczne spożycie produktów wysoko słodzonych, często usprawiedliwiane brakiem energii czy złym nastrojem, z dużym prawdopodobieństwem wytworzy nawyk, a następnie zależność od cukru.

Pamiętajmy, że dzieci są bardziej podatne na szkodliwy wpływ cukru ze względu na szybkie tworzenie nowych powiązań. Intensywniej także reagują na bodźce, pobudzające uczucie przyjemności i trudniej jest zerwać u nich z nawykiem.

ALTERNATYWNE SPOSOBY NAGRADZANIA DZIECKA

„Jak będziesz grzeczny to dostaniesz czekoladę” - raz na zawsze puśćmy w zapomnienie. Nie dość, że sam produkt nie jest dla dziecka zdrowy to budujemy w nim dodatkowy pociąg ku słodyczom, bazujący na powiązaniu go z poczuciem sukcesu.

Zamiast tego zaoferujmy wspólną grę, wyjście na plac zabaw lub nową drobnostkę, np. książkę z zagadkami, która dodatkowo wpłynie na rozwój dziecka.

Pamiętajmy też, aby nie trzymać słodyczy „na widoku”, gdyż wtedy łatwiej po nie sięgnąć. W to miejsce postaw miskę owoców i orzechów. Znikną równie szybko!

