STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

O trošku méně cukru, o trošku více zdraví

Často tušíme, které potraviny jsou pro naše tělo dobré a které si dopřáváme "nad rámec". Jedním z častých prohřešků je nadměrná konzumace potravin a nápojů s přidaným cukrem. Neznamená to, že si nemůžeme dopřát to, co nám chutná, ale vždy záleží na množství. Je dobré přemýšlet nad tím, co (a kolik) jíme a jak se cítíme.

V našem článku se dozvíte, jaký je rozdíl mezi cukrem, který se v potravinách přirozeně vyskytuje a tím, který je do potravin přidáván (např. v průběhu zpracování). Nadbytek především těch přidaných cukrů může vést k nárůstu nadváhy a obezity a k vysokému výskytu onemocnění, kterým by se dalo předcházet. Může jít například o diabetes 2. typu (cukrovku), srdečně-cévní onemocnění a další. Podívejte se na pár tipů, jak snížit přívod energie z přidaných cukrů a stále si jídlo a pití užívat.

V tomto článku se zaměřujeme pouze na cukr. Je to však jen jedna část strategie, jak se naučit jíst alespoň o trošku zdravěji. Každý další krůček tímto směrem může mít velký vliv na vaše zdraví a tím i na psychickou pohodu.

Vysloužilová M., Bischofová S., Ruprich J.

O trošku méně cukru, o trošku více zdraví

menecukru.pdf (1.34 MB 06.11.2021 11:30)

prof. J. Ruprich, CZVP SZÚ Brno