

Na rynku mamy wiele zamienników cukru białego:

1. Miód

Wysokoprzetworzony przez pszczoły, ma więcej kalorii niż biały cukier. Jednakże zawiera pewne minerały i enzymy, a więc nie zaburza równowagi mineralnej organizmu w takim stopniu jak cukier. Głównym składnikiem miodu są cukry – fruktoza i glukoza, które są bardzo dobrze przyswajalne przez ludzki organizm. **Miód zawiera również niewielkie ilości składników mineralnych – wapnia, fosforu, żelaza, magnezu, potasu, fluoru, kobaltu i jodu.** Żelazo z miodu jest przyswajalne w około 60% i wykorzystywane do produkcji hemoglobiny. Miód zawiera witaminy z grupy B, białka, garbniki, woski, olejki lotne, pyłki kwiatowe, enzymy i kwasy organiczne.

2. Syrop klonowy

Sok klonowy pobiera się z pnia klonu. Jest przezroczysty, o lekko żółtym zabarwieniu i mdłym, słodkawym smaku. Syrop otrzymuje się przez odparowanie nadmiaru wody. **Syrop o gęstej konsystencji i jasnobrunatnym kolorze zawiera dużo cukru oraz sole mineralne, jak wapń, magnez, potas, fosfor i mangan.** Zawiera również witaminy z grupy B, niacynę, biotynę oraz kwas foliowy. Warto podkreślić, że syrop klonowy jest mniej kaloryczny niż biały cukier i miód.

Używany jest na wiele sposobów. Można go używać w roli polewy do naleśników i gofrów, jest dodatkiem do owoców, francuskich tostów na słodko, różnorodnych ciast, lodów, deserów, jogurtów, płatków śniadaniowych, a także sałatek i sosów.

3. Słody (ryżowy, jęczmienny)

Pozyskiwane z ryżu i jęczmienia, zawierają głównie maltozę, która łatwo rozpada się w naszym organizmie na glukozę. **Słody zbożowe poprawiają trawienie, uwalniają od zastojów pokarmowych, wzmacniają żołądek.** Słód pełnoryżowy wytwarza się podczas długiego procesu, opartego na naturalnej aktywności enzymów. Pełne ziarna ryżu są stopniowo rozdrabniane, po czym tworzy się z nich gęsty, słodki płyn, który w trakcie przetwarzania miesza się z odrobiną słodu jęczmiennego. Słód z pełnego ziarna ryżowego, zawierający złożone węglowodany, stanowi źródło energii, która wytwarza się powoli, ale i długo się utrzymuje, nieznacznie podnosząc poziom cukru we krwi. Kolejną zaletą jest obecność witamin z grupy B, pochodzących z ryżu i zarodków jęczmienia.

4. Syrop z agawy

Syrop z agawy jest środkiem słodzącym produkowanym w Meksyku, głównie z kaktusa z rodzaju Agave tequilana oraz Agave salmiana. Charakteryzuje się smakiem porównywalnym do rozrzedzonego miodu lub lekkiego syropu klonowego. Zawarta w syropie z agawy fruktoza to cukier prosty, który jest przyswajany przez organizm dużo wolniej niż powszechnie stosowana sacharoza lub glukoza. **Agawa zawiera także spore ilości inuliny –**

naturalnego probiotyku, który powoduje wzrost korzystnej flory przewodu pokarmowego, obniża poziom cholesterolu oraz lipidów w surowicy krwi oraz usprawnia pracę przewodu pokarmowego – zapobiega zaparciom i redukuje toksyczne metabolity. Kolejną zaletą nektaru z agawy jest jego niski indeks glikemiczny – jest on około cztery razy niższy niż w przypadku miodu. Oprócz sprzyjających zdrowej diecie naturalnych cukrów, syrop z agawy jest również źródłem błonnika, który przyspiesza przemianę materii.

5. Ksylitol (cukier brzozy)

Jest to cukier pochodzenia naturalnego, pozyskiwany najczęściej z brzozy. Jest równie słodki jak zwykły cukier, ale zawiera o 40% kalorii mniej. Jest on lustrzanym odbiciem cukru. **W czasie gdy cukier sieje spustoszenie w naszym organizmie, ksylitol goi organizm, wzmacnia układ immunologiczny, broni przed chronicznymi chorobami i ma właściwości opóźniające proces starzenia się.** Ksylitol jest bardzo wskazany w profilaktyce osteoporozy, ponieważ zwiększa przyswajanie wapnia. Lista zalet ksylitolu jest bardzo długa! Ksylitol jest cukrem pięciowęglowym, co oznacza, że ma własności bakteriobójcze i zapobiega rozwojowi bakterii. Ksylitol ma charakter zasadowy. **UWAGA!** Nie należy spożywać zbyt dużo ksylitolu – bezpieczna dawka to 3 łyżeczki dziennie (ok. 15 mg.; fińscy naukowcy dopuszczają do spożywania 40 g dziennie). Preparat należy wprowadzać do diety stopniowo, ponieważ nagłe przyjęcie dopuszczalnej ilości słodzika może zakończyć się biegunką.

6. Syrop daktylowy

Posiada wszystkie wartości witaminowe zawarte w daktylach. Owoce daktylowca zawierają dużą ilość cukrów. **Obok cukrów w syropie występują białka, tłuszcze, karoteny, witaminy z grupy B (ale bez witaminy B12), witamina E, wapń, żelazo i fosfor.** Syrop daktylowy jest doskonały zarówno do słodzenia herbaty, do wyrobu domowych cukierków, jak i tradycyjnych ciast.

7. Stewia

Jest bardzo słodka (150-300 razy słodsza od cukru) i praktycznie bezkaloryczna. Do produkcji używa się liści świeżych, suszonych lub sproszkowanych. Najbardziej wartościowe są te zielone, zebrane tuż przed kwitnieniem rośliny. Zawiera witaminy z grupy B i wit.C oraz cenne minerały: magnez, chrom, wapń, potas, cynk, żelazo, selen, a także tłuszcze i białka. **W medycynie naturalnej jest używana jako środek wzmacniający, moczopędny i bakteriobójczy.** **UWAGA!** Należy spożywać tylko zielone bądź brązowe ekstrakty lub proszki z liści stewii, a unikać przejrzystych ekstraktów i białych proszków, które zostały silnie przetworzone i pozbawione cennych składników odżywczych.

8. Lukrecja

Głównym składnikiem produktów z lukrecją jest wyciąg z korzenia lukrecji. Należy ona do jednych z najstarszych roślin wykorzystywanych w ziołolecznictwie. Znana już była w starożytnym Egipcie, Rzymie, Grecji, Chinach. Obecnie jest bardzo popularną rośliną stosowaną w produktach spożywczych, przemyśle kosmetycznym i ziołolecznictwie. **Ze względu na swoje właściwości, produkty z lukrecją zaleca się przy infekcjach gardła i**

dróg oddechowych oraz przy problemach żołądkowych. Lukrecja działa również moczopędnie, przeczyszczająco, przeciwzapalnie, podnosi ciśnienie krwi. Zawiera glicyryzynę, izoflawony, kumarynę, fitosterole, cukrowce i olejek eteryczny. Najlepsze efekty przyniesie stosowanie odwaru lub ekstraktu z korzenia, który można sporządzić samodzielnie w domu.

Jednak mimo wielu cudownych właściwości, jakie posiada lukrecja, nie każdy może po nią sięgać. Zawarte w niej związki mogą wchodzić w niebezpieczne interakcje z różnymi lekami i obniżać ich skuteczność. Lukrecję należy ostrożnie stosować u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, obrzękami, w niewydolności nerek oraz w ciąży. Dodatkowo przeciwwskazana jest u osób przyjmujących preparaty naparstnicy.

9. Suszone owoce

Rodzynki, daktyle, figi, morele, śliwki, krążki z jabłek – suszone owoce są naturalnie słodkie. Poza licznymi minerałami i witaminami zawierają również błonnik. Do wypieków zamiast cukru można dodawać suszone owoce.

10. Melasa z karobu, trzcinowa, buraczana

Melasa jest produktem ubocznym powstającym podczas produkcji cukru. Jest to gęsty, ciemnobrązowy syrop. Melasa jest dzielona na trzcinową i buraczaną, ze względu na surowiec, z którego powstaje. **Melasa jest dobrym źródłem żelaza niehemowego, dlatego może być stosowana przez osoby z anemią, kobiety w ciąży i karmiące oraz sportowców i rekonwalescentów.** Melasy można używać, ze względu na około 50% zawartość sacharozy, do słodzenia wypieków, deserów, kawy czy herbaty. Melasa z karobu jest doskonałym źródłem minerałów, poprawia trawienie i można ją stosować przy zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, może być pomocna w leczeniu astmy i problemów wywołanych przez alergię, wspomaga kurację antygrypową i przeciwkaszlową oraz odporność organizmu.

11. Nierafinowany cukier

To nierafinowany sproszkowany sok trzcinowy. Zawiera 20 razy więcej żelaza i cynku niż cukier oczyszczony. **Nie mylić z brązowym cukrem, który stanowi po prostu biały cukier z dodatkiem melasy.**

CIEKAWOSTKI ORAZ JADŁOSPIS DO WYDRUKU DLA RODZICÓW NA NOWEJ STRONIE SZKOŁY W ZAKŁADCE: INTENDENT

www.szkoLatyniecmaLy.pl