

Co warto wiedzieć o słodyczach

Wszyscy wiemy, że słodycze w nadmiarze szkodzą, jednak w pochmurną zimową pogodę czasem mamy ochotę rozweselić się przy kawałku pysznego ciasta czy kostce czekolady. I nie ma w tym nic złego, jeśli słodkości spożywamy z umiarem i zwracamy uwagę na ich jakość.



8 rzeczy, które powinniśmy wiedzieć o

słodyczach:

1. Wybierając słodycze, czytaj etykiety i sięgaj po te, na których opakowaniu cukier występuje na jak najdalszej pozycji (im dalej na etykiecie, tym go mniej w produkcie).
2. Jednymi z najzdrowszych zamienników przemysłowych słodyczy są suszone owoce (daktyle, morele, śliwki i inne). Ich przewaga nad „sztucznymi” łakociami polega m.in. na tym że oprócz glukozy dostarczającej natychmiast „paliwo” do mózgu, zawierają również wartości odżywcze. Powolne suszenie to znany od wieków i najbardziej naturalny sposób przechowywania owoców, dzięki któremu zawarte w nich witaminy i sole mineralne są dostępne przez cały rok.
3. Jeśli lubisz ciasta, najlepiej piecz je samodzielnie lub kupuj w zaufanych cukierniach. W słodyczach wbrew pozorom najgroźniejszy dla zdrowia jest nie sam cukier, ale złej jakości składniki. Przy produkcji ciastek często stosuje się najtańszy tłuszcz, który w połączeniu z cukrem i mąką tworzy ciężkostrawną całość, która jest dużym obciążeniem dla organizmu.
4. Jeśli lubisz czekoladę, sięgaj po tzw. gorzką lub surową. Warto pamiętać, że naturalne ziarna kakao po rozgryzieniu są bardzo gorzkie, ale to one zawierają najwięcej magnezu i cennych przeciwutleniaczy. Czekolada mleczna powstaje podczas mieszania zmielonych ziaren kakao, cukru, mleka i masła kakaowego. Warto dokładnie przeczytać etykietę, która podaje zawartość kakao w produkcie, a także sposób jej wytwarzania i pochodzenie surowców.
5. Słodycze lubią nas oszukiwać – po zjedzeniu słodkiej przekąski szybko przestaje nam się chcieć jeść, ale po krótkim upływie czasu znów dopada nas głód i ponownie mamy pragnienie słodyczy, a nie innych składników.

Narasta wtedy ryzyko niedoborów pokarmowych – słodkości nie dostarczają nam zbyt wielu wartości odżywczych.

6. Słodkocze powinno się jeść przed godziną 15 (najlepiej między godz. 11 a 13, kiedy przypada największa wydolność trzustki zajmującej się metabolizowaniem cukru). Wieczorem powodują bezsenność - cukier jest sygnałem dla mózgu, że ma pracować, a nie odpoczywać.

7. Często chęć na słodkocze wzrasta około godz. 17. Warto wówczas nie ulec pokusie i poszukać zdrowego cukru np. w warzywach (szczególnie polecamy tu puree z dyni!)

8. Według zasad zdrowego żywienia, najlepiej spożywać jedną słodką przekąskę dziennie. Wyjątkiem jest dieta owocowa, którą można stosować w sezonie, gdy mamy dostęp do świeżych produktów – wybieramy jeden dzień w tygodniu, kiedy jemy tylko owoce i pijemy z nich soki, za to w dowolnych ilościach.

Źródło: Organic Farma Zdrowia, www.organicmarket.pl