

02

Μαθαίνω Διατροφή E-GUIDES

ΖΑΧΑΡΗ

Η ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

ΑΣΦΑΛΩΣ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ...
ότι τρώμε περισσότερη
ζάχαρη από ότι είναι καλό
για εμάς και παιδιά μας

Ειδικότερα τα παιδιά καταναλώνουν **3 φορές**
περισσότερη ζάχαρη από ότι θα έπρεπε!

Μπορούμε όμως να συνεχίσουμε
για μια «γλυκιά ζωή» χωρίς να
θυσιάσουμε γλυκές απολαύσεις;

Ο ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

- ✓ Θα λύσει απορίες σχετικά με τη ζάχαρη
- ✓ Θα σας καθοδηγήσει να κάνετε έξυπνες επιλογές ώστε να μειώσετε την ποσότητα της ζάχαρης.

Η ΖΑΧΑΡΗ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΥ

**Αναψυκτικά
και χυμούς**

**Μπισκότα, κέικ,
κρουασάν,
ντόνατς**

**Δημητριακά
πρωινού και
γιαούρτια**



**Σοκολάτες,
παγωτά,
συσκευασμένα
γλυκά**

**Ψωμί του τοστ,
κράκερς**

Έτοιμες σάλτσες



Η ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

Τουλάχιστον η μισή ζάχαρη που τρώνε τα παιδιά προέρχεται από τα διάφορα «παιδικά» σνακ (όπως κέικ και μπισκότα), τους χυμούς και τα αναψυκτικά;

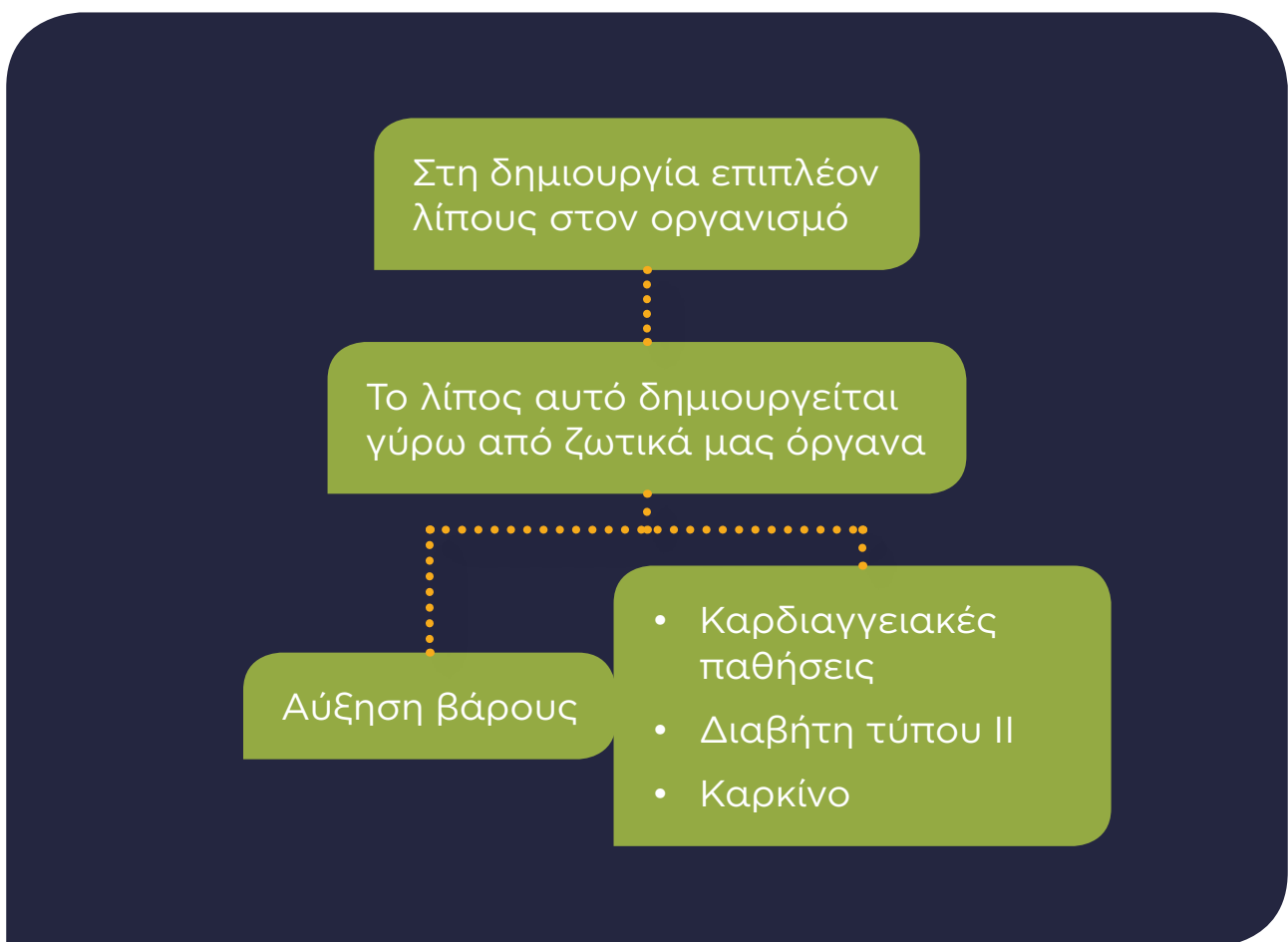
Η ζάχαρη που προέρχεται από τα παραπάνω φτάνει έως και τα 10 κιλά το χρόνο!



**ΕΙΝΑΙ ΛΟΙΠΟΝ ΩΡΑ
ΓΙΑ «ΕΞΥΠΝΕΣ» ΕΠΙΛΟΓΕΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ!**

ΠΩΣ Η ΖΑΧΑΡΗ ΜΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ

Η υπερβολική κατανάλωση
ζάχαρης μπορεί να οδηγήσει



Επιπλέον:

Η συχνή κατανάλωση έστω και μικρής ποσότητας ζάχαρης προκαλεί τερηδόνα, ενώ τα συμπτώματα της κατάθλιψης αυξάνονται με τις αυξομειώσεις των επιπέδων σακχάρου του αίματος.

ΕΝΑΣ ΑΕΝΑΟΣ ΚΥΚΛΟΣ



* Είναι μια ουσία που όταν αυξάνεται δημιουργεί αίσθημα ευφορίας

** Ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ η αύξηση της σχετίζεται με την αποθήκευση λίπους

ΜΕ ΠΟΙΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

**Ζάχαρη που προσθέτουμε
στον καφέ ή το τσάι μας,
λευκή ή καστανή**

**Ζάχαρη, φρουκτόζη, τη
γλυκόζη, τη δεξτρόζη, τη
μαλτόζη, το μέλι, τη μελάσα,
το σιρόπι καλαμποκιού, άλλα
σιρόπια, το συμπυκνωμένο
χυμό και το νέκταρ χυμών
φρούτων που προστίθενται
σε τρόφιμα και γλυκά**



Μπορεί να προστεθεί:

**από τον παραγωγό
του τροφίμου**

από ένα μάγειρα

**από εμάς τους
ίδιους στο σπίτι.**

ΠΟΙΑ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΣΘΕΤΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ;

Η πρόσθετη ζάχαρη επιβαρύνει τον οργανισμό και όχι η φυσική.



Δε χρειάζεται να ανησυχείτε για τη ζάχαρη στο γάλα και το σκέτο γιαούρτι καθώς δεν υπάρχει σε αυτά πρόσθετη

Δε χρειάζεται να ανησυχείτε για τη ζάχαρη σε ολόκληρα φρούτα και λαχανικά καθώς δεν αποτελεί πρόσθετη. Επιπλέον περιέχουν τις απαραίτητες για τον οργανισμό βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών.



ΠΡΟΣΟΧΗ:

Ο συμπυκνωμένος χυμός που περιέχεται στους τυποποιημένους χυμούς φρούτων έχει αντίστοιχη δράση με την πρόσθετη ζάχαρη. Επίσης μερικά smoothies περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη.

Περιορίστε την κατανάλωσή τους σε λιγότερα από 150 ml την ημέρα.

ΠΩΣ ΕΝΤΟΠΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ ΕΝΑ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΤΡΟΦΙΜΟ ΣΕ 2 ΒΗΜΑΤΑ

1.

Ελέγχουμε τα συστατικά.

Συστατικά

Αναφέρονται οι λέξεις:

Ζάχαρη	
Φρουκτόζη	
Γλυκόζη	■
Δεξτρόζη	■
Μαλτόζη	
Μέλι	
Μελάσα	’
Σιρόπι καλαμποκιού	’
Άλλα σιρόπια	’
Συμπυκνωμένος χυμός	
Νέκταρ χυμών φρούτων	

Αν ναι, τότε το τρόφιμο περιέχει πρόσθετη ζάχαρη.

2.

Διαβάζουμε τον διατροφικό πίνακα

Διατροφικός πίνακας

	100γρ.
Ενεργειακή Αξία	520kcal
Πρωτεΐνες	6,8g
Λιπαρά	27,7g
– εκ των οποίων κορεσμένα	15,5g
Υδατάνθρακες	60g
– εκ των οποίων σάκχαρα	49,2g
Εδώδιμες Ίνες	1,9g
Αλάτι	0,22g

Εντοπίζουμε στον διατροφικό πίνακα τη γραμμή που αναφέρεται στα σάκχαρα.

Στο παραπάνω παράδειγμα το τρόφιμο περιέχει 49,2γρ ζάχαρης στα 100γρ.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ
ΤΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ

ΠΟΣΗ ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΑΝΕΧΕΤΑΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΑΣ

**Έως 6 κουταλάκια ή 25γρ., για τους ενήλικες
και τα παιδιά άνω των 6 ετών.**

**Για τα παιδιά 2-6 ετών,
έως 5 κουταλάκια ή 20γρ.**

Για τα παιδιά κάτω των 2 ετών, καθόλου.






**1 τυποποιημένο
κρουασάν με σοκολάτα
περιέχει 25γρ.!**

**Όσο το συνολικό
ημερήσιο
επιτρεπόμενο όριο!**

ΠΟΣΗ ΖΑΧΑΡΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΗ ΣΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ;

	Ανά 100γρ.	Ανά τυπική μερίδα
Δημητριακά πρωινού ολικής με σοκολάτα	28,8γρ.	13γρ. στο μπωλάκι (45γρ.)
Κρουασάν τυποποιημένο με σοκολάτα	23γρ.	9γρ. στο μικρό (40γρ.) 25γρ. στο μεγάλο (110γρ.)
Μπισκότα ολικής άλεσης	19γρ.	8γρ. στα 3 μπισκότα (40γρ.)
Μπισκότα με βρώμη	18γρ.	8γρ. στα 6 μπισκότα (40γρ.)
Παιδική σοκολάτα με γέμιση	41,2γρ.	18γρ. στη μερίδα (43γρ)
Παιδικό γιαούρτι με μπαλίτσες σοκολάτας	11,5γρ.	17,3γρ. στη μερίδα (150γρ.)
Πραλίνα φουντουκιού	56,7γρ.	8,5γρ στη μερίδα (1 κουταλιά 15γρ.)

	ΟΡΙΑΚΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
	ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
	ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



**ΕΞΥΠΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ
ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ**

ΜΕΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

Αν θέλετε οπωσδήποτε τη γλυκιά γεύση στο πρωινό σας, δοκιμάστε:

Νιφάδες βρώμης με γάλα ή γιαούρτι

ΔΩΣΤΕ ΤΟΥΣ ΓΕΥΣΗ ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ.

Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι

Γιαούρτι με φρέσκα φρούτα, ξηρούς καρπούς και 1 κουταλάκι μέλι

Αν θέλετε ακόμη περισσότερη γλυκιά γεύση προσθέστε επιπλέον ένα κουταλάκι μέλι.



Οι παραπάνω επιλογές σας δίνουν από 0 έως 4 γραμμάρια από τα 30γρ. της ημέρας στο πρωινό σας!

Αντίθετα ένα πρωινό που περιλαμβάνει δημητριακά πρωινού με ζάχαρη ή κρουασάν σοκολάτας ή μπισκότα ή ψωμί με πραλίνα φουντουκιού θα σας δώσει από 8γρ. έως και 25γρ. από τα 25γρ. της ημέρας!

ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ-ΣΝΑΚ

Αποφύγετε

Τα τυποποιημένα
γλυκά σνακς.
Θα σας δώσουν από
8 έως και 25γρ. από
τα 25γρ. της ημέρας



Προτιμήστε

Ανάμικτους ανάλατους
ξηρούς καρπούς

Φρέσκα φρούτα

Γιαούρτι

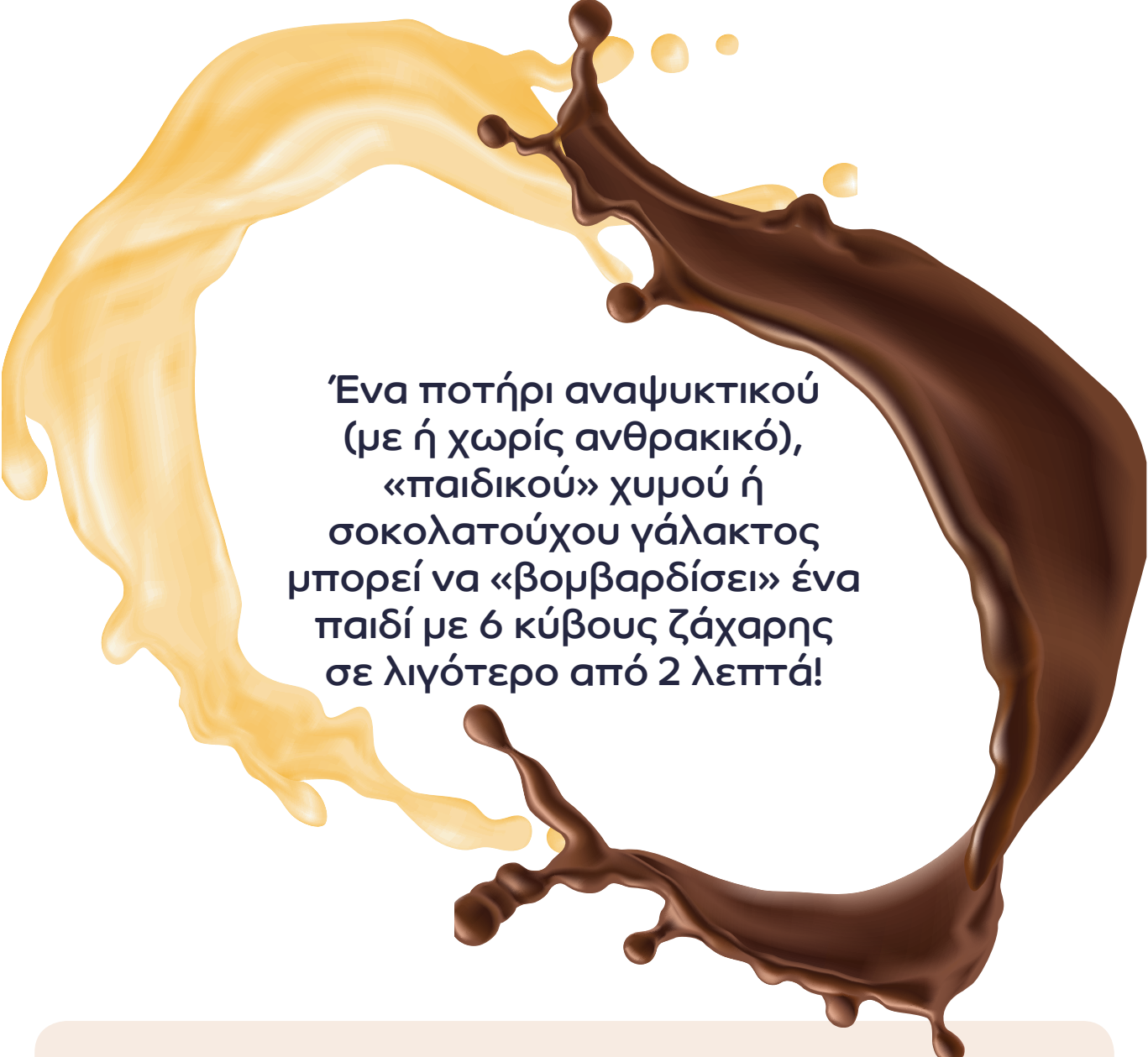
Σπιτικά γλυκά
με μέτρο



Υπολογίστε στη συνταγή σας ώστε κάθε μερίδα να μην ξεπερνά τα 8γρ. πρόσθετη ζάχαρη!

Π.χ., 1 κέικ που βγάζει 10 μερίδες δεν θα πρέπει να περιέχει συνολικά περισσότερα από 80γρ. ζάχαρη. Προσθέστε φρέσκα φρούτα ή φρέσκο χυμό πορτοκαλιού, σταφίδες ή άλλα αποξηραμένα φρούτα για περισσότερη γλυκιά γεύση.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΥΓΡΑ ΣΑΚΧΑΡΑ



Ένα ποτήρι αναψυκτικού
(με ή χωρίς ανθρακικό),
«παιδικού» χυμού ή
σοκολατούχου γάλακτος
μπορεί να «βομβαρδίσει» ένα
παιδί με 6 κύβους ζάχαρης
σε λιγότερο από 2 λεπτά!



Επιπλέον, οι χυμοί και τα
αναψυκτικά, μπορεί να
προκαλέσουν διάβρωση
των δοντιών!

ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΟ ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Ακολουθήστε 3 απλούς κανόνες:

Μέγεθος μερίδας

- 1 κουταλιά από οποιοδήποτε γλυκό είναι μία μικρή αλλά γλυκιά απόλαυση
- 1 κουταλιά τούρτα σοκολάτα (15γρ.) θα σας δώσει περίπου 5γρ. πρόσθετη ζάχαρη
- 1 κομμάτι τούρτα σοκολάτα (90γρ.) θα σας δώσει περίπου 20γρ. πρόσθετη ζάχαρη!

Συνήθειες

Αν δε μπορείτε παρά να τρώτε γλυκό μετά από κάθε γεύμα, ξεκινήστε μειώνοντας τη συνηθισμένη σας μερίδα στο μισό.

Ένα κομμάτι μπακλαβάς (90γρ.) θα σας δώσει περίπου **22γρ. πρόσθετη Ζάχαρη**

Μισό κομμάτι μπακλαβάς (45γρ.) θα σας δώσει περίπου **11γρ. πρόσθετη Ζάχαρη**

Αντικατάσταση με φρούτα

Προτιμήστε τα! Είναι γλυκά, νόστιμα, γεμάτα θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες.

Τα φρούτα δεν περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη!

