



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i prześlij darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Fruktoza - cukier owocowy a cukry w całych owocach

Słowo „owocowy” w nazwie fruktozy może sugerować, że jej proszek jest po prostu owocem bez pestek i skórki. Nie jest. O ocenie żywności decyduje nie tylko nazwa cukru, ale też produkt, w którym się znajduje, i to, jaką porcję jemy.

Gdzie występuje fruktoza

Fruktoza jest cukrem prostym obecnym m.in. w owocach i miodzie. Stanowi również część sacharozy, obok glukozy. Może być dodawana do żywności jako oddzielny składnik. To, że pojawia się naturalnie w owocach, nie czyni wyizolowanej fruktozy substancją bezkaloryczną ani słodzikiem pozbawionym cukru.

Dlaczego całe owoce to inna sytuacja

WHO rozróżnia cukry wolne od cukrów znajdujących się w strukturze całych owoców i warzyw. Nie należy więc wyciągać wniosku, że jabłko jest tym samym co napój dosłodzony fruktozą. Cały produkt ma znaczenie. Jednocześnie syropy i soki nie stają się równoważne całemu owocowi tylko dlatego, że pochodzą z roślin.

Czego nie mówi sam indeks glikemiczny

Fruktoza jest metabolizowana inaczej niż glukoza; dlatego odpowiedź glikemiczna nie opisuje wszystkich skutków jej spożycia. Nie jest to powód, żeby używać jej bez ograniczeń albo traktować jako leczenie cukrzycy. Znaczenie mają ilość, źródło oraz całość diety, a zalecenia dla konkretnej osoby wymagają indywidualnego podejścia.

Na liście składników wypatruj nazw takich jak fruktoza czy syrop glukozowo-fruktozowy. W naszym generatorze przepis dosładzany fruktozą nie powinien trafić do kolekcji bez dodanego cukru. Natomiast obecność całego owocu wymaga uczciwego opisu: potrawa może zawierać naturalne cukry, nawet gdy nie została dosłodzona.

Źródła artykułu:

https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web.pdf

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/fruktoza-i-choroby-ukladu-sercowo-naczyniowego/>

<https://www.who.int/news-room/detail/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>