

Ogranicz owoce, bo mają cukier.



Owoce są źródłem cukrów prostych – to niezaprzeczalny fakt. Wiele osób zadaje sobie pytanie czy z tego powodu należy ich unikać w codziennej diecie? Albo czy cukier z owoców działa w podobny sposób na organizm, jak ten dodawany do słodczy lub słodzonych napojów?

Owoce, w porównaniu z warzywami, zawierają większą ilość naturalnych cukrów prostych, dlatego w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia rekomendowana proporcja owoców do warzyw wynosi $\frac{1}{4}$ do $\frac{3}{4}$. Jest to jasny przekaz, że owoce są niezbędnym składnikiem codziennej zdrowej diety, ale ich ilość należy nieco bardziej kontrolować niż ilość warzyw. W żadnym razie nie oznacza to jednak, że należy z nich rezygnować, ponieważ są skarbnicą antyoksydantów, które ułatwiają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i chronią przed wieloma chorobami.

Ile cukrów znajduje się w owocach?

Zawartość naturalnych cukrów prostych w owocach różni się w zależności od rodzaju a także od stopnia ich dojrzałości.

Niewielką ilość cukrów mają: maliny, truskawki, porzeczki, cytryny, grejpfruty, agrest, czarne jagody, wiśnie, jabłka (od 5,3 do 10,1 g w 100 g produktu). Do tych o większej ilości cukrów zalicza się: ananasa, gruszki, czereśnie, winogrona, banany (12,4 – 21,8 g/100 g). Wciąż jednak trudno powiedzieć, że są to olbrzymie ilości fruktozy, glukozy czy sacharozy, jeśli zestawimy je np. z łyżką syropu malinowego, która dostarcza 13 g cukrów lub średniej wielkości jagodzianką – 47,2 g, czy małym opakowaniem żelków – 72,3 g. Zwłaszcza, że większość owoców, w przeciwieństwie do słodczy, jest jednocześnie niskokaloryczna.

Warto pamiętać, że owoce po ususzeniu zmniejszają swoją objętość, ale nie zawartość cukrów. W tej postaci są skoncentrowanym ich źródłem: 100 g świeżych moreli dostarcza 10,2 g cukrów a ta sama ilość suszonych aż 6 razy więcej (61,9 g). Suszone owoce mogą oczywiście uzupełniać prawidłowo zbilansowaną dietę, zastępować słodczy, ale można je spożywać w niewielkich ilościach.

Jak można wpływać na tempo przyswajania cukrów zawartych w owocach?

Prawdą jest, że cukier pochodzący z owoców jest metabolizowany w naszym organizmie tak samo jak inne cukry proste. Jednak owoce zawierają błonnik pokarmowy, który wydłuża trawienie, spowalnia rozkład cukrów w jelitach i tempo ich wchłaniania do krwioobiegu. Dla przykładu po zjedzeniu owocu w całości wzrost glukozy we krwi jest mniej gwałtowny niż po wypiciu soku wyciśniętego z tych owoców, gdzie ilość błonnika jest zredukowana obróbką mechaniczną. Słodzone napoje nie zawierają go w ogóle, dlatego cukier wchłania się błyskawicznie.

Dla naszego organizmu najbardziej optymalne jest więc spożywanie owoców w całości, ponieważ nie dochodzi do szybkich zmian stężenia glukozy we krwi a trzustka wytwarza mniejszą ilość insuliny. Ponadto większa ilość błonnika pokarmowego w produkcji zapewnia dłużej trwające uczucie sytości – jeśli ktokolwiek ma wątpliwości, może porównać sytość po zjedzeniu 2 jabłek a następnie po wypiciu soku z 2 jabłek.

Warto pamiętać również, że tempo wchłaniania cukrów prostych będzie znacznie mniejsze, kiedy z owoców przygotujemy sałatkę lub koktajl i dodamy do potrawy orzechy, nasiona i/lub jogurt naturalny. Podobny efekt można osiągnąć, gdy spożywa się owoce jako uzupełnienie posiłku (np. kanapka i pomarańcza lub naleśniki z twarożkiem i musem owocowym) zamiast zjedzenia wyłącznie porcji owoców.

Owoce w codziennej diecie

Z uwagi na duży potencjał antyoksydacyjny owoce powinny stanowić stały i nieodłączny element prawidłowo zbilansowanej diety. Wszystkie dotychczasowe wyniki badań epidemiologicznych wskazują, że osoby spożywające często owoce rzadziej zapadają na niezakaźne choroby przewlekłe w porównaniu z tymi, których dieta jest uboga w owoce. Ważne, aby spożywane owoce były możliwie jak najbardziej różnokolorowe, bo za każdą barwą kryje się w owocach inna zawartość substancji odżywczych i bioaktywnych. W czerwonych i fioletowych znajduje się dużo witaminy C, antocyjanidynów i antocyjaninów, w pomarańczowych – karotenoidów a w zielonych – kwasu foliowego i chlorofilu. Każdy z tych składników oddziałuje w inny prozdrowotny sposób na organizm człowieka a zatem różnorodność zapewnia mu prawidłowe funkcjonowanie. Druga istotna kwestia to spożywanie odpowiedniej ilości owoców w diecie – oczywistym jest, że prawidłowo zbilansowana dieta powinna składać się z różnych grup produktów spożywczych a owoce stanowią jedną z nich. Natomiast pamiętajmy, że nawet najzdrowsze produkty spożywane w nadmiarze mogą mieć konsekwencje zdrowotne.

Opracowanie na podstawie materiałów ze stron www.NCEZ.pl.

Obraz:e-ogrody.pl