

# Cukrus – draugas ar priešas?

Angliavandeniai yra svarbūs organizmo energijos šaltiniai. Jų yra įvairių rūšių, ir jie skirtingai veikia žmogaus organizmą. Nedaug natūralios gliukozės yra figose, saldžiuosiuose kukurūzuose, manguose ir bananuose, dažniau vaisiuose yra fruktozės. Sacharozė yra valgomasis cukrus, kuris dažniausiai dėdamas į saldumynus, saldinius, gėrimus, bandeles, pyragus ir perdirbtus maisto produktus. Laktozė – tai piene esantis cukrus. Maltozės yra salykliniuose gėrimuose ir grūduose. Oligosacharidai naudojami kaip maisto priedai, nes suteikia maistui vienalytę tekstūrą. Polisacharidas krakmolos yra labiausiai paplitęs angliavandenis žmonių mityboje. Didžiąją mūsų suvartojamų angliavandenių dalį į maistą įdeda produktų gamintojai, virėjai ir... mes patys.

**Pasekmės** – perdirbtas cukrus ir angliavandeniai yra kenksmingi, nes išsivysto organizmo atsparumas insulinui ir antro tipo diabetas: vartojant maisto produktus, kurių glikemijos indeksas aukštas, cukraus kiekis kraujyje šokinėja, nes jie greitai pasisavinami, todėl organizmas turi pasirūpinti greitu insulino atsaku. Šiems žmonėms taip pat didėja antsvorio ir metabolinio sindromo, širdies ligų, demencijos ir insulto rizika.



**Įtaka vėžinėms ligoms** – aukšto glikeminio indekso maisto produktai arba patiekalai didina vėžio riziką veikdami naviko vystymąsi ir augimą skatinančias chemines medžiagas arba prisidedami prie ligų, kurios skatina vėžio vystymąsi.

## Kodėl cukrus skatina vėžio vystymąsi?

**Netiesioginiai mechanizmai:** didelio glikeminio indekso maisto produktai reikšmingai didina nutukimo, diabeto, dantų ėduonies ir depresijos riziką, o šios būklės prisideda prie vėžio atsiradimo ir prastesnių vėžio gydymo rezultatų.

**Tiesioginiai mechanizmai:**

- didėja uždegimas;
- gaminama per daug insulino augimo faktoriaus;
- atsiranda genetinių pažeidimų.

## KAIP VARTOTI MAŽIAU CUKRAUS?

Daugelis maisto produktų su cukrumi reklamuojami kaip „prabangūs“, „skanėstai“ arba raginama „pasilepinti“. Tačiau kartais būna sunku atpažinti produktus, kuriuose yra daug cukraus, ypač jei jie reklamuojami kaip palankūs sveikatai, – paruošti valgiai, kuriuose mažiau riebalų, salotų ir pastos



padažai, jogurtai ar dribsniai. Tad atidžiai skaitykite perdirbtų produktų, pusfabrikačių etiketes – juose nurodytas cukraus kiekis 100 gramų.

### PADĖKITE SAU:

- nesaldinkite kavos ir arbatos, nedėkite cukraus į gaminamą maistą;
- nevalgykite perdirbtų maisto produktų;
- venkite saldžių užkandžių: saldinių, sausainių, šokolado batonėlių, pyragų;
- jei valgote torto, nuimkite glajų ir cukraus papuošimus;
- negerkite saldžių vaisvandenių, rinkitės vandenį arba arbatą be cukraus;
- negerkite vaisių sulčių be minkštimo;
- nesirinkite pusryčių dribsnių, kuriuose yra pridėtinio cukraus ar medaus;
- vietoje baltos duonos rinkitės viso grūdo duoną;
- nevalgykite skrebučių su džemu pusryčiams;
- vietoje baltųjų ryžių rinkitės laukinius arba bolivinę balandą;
- norėdami pasmaližauti, valgykite šokoladą be cukraus;
- pyragams naudokite ne cukrų, o vaisius – datules ar bananus;
- jei reikia patiekalą pasaldinti, naudokite alternatyvius natūralius saldiklius, pavyzdžiui, stėviją;
- užkandžiaukite traškių daržovių lazdelėmis ar riešutais, vaisiais;
- rinkitės vaisių ir daržovių glotnučius, o ne sultis.