Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Cukry proste są podstawowym paliwem energetycznym

Zapotrzebowanie na energię zależy odÂ wieku, płci, aktywności fizycznej czy uwarunkowań genetycznych. Szacuje się, że u większości ludziÂ zapotrzebowanie na energię pochodzącą zÂ węglowodanów plasuje się na poziomie 45–55 proc. ChodziÂ przede wszystkim oÂ węglowodany złożone, ale wÂ tej kategorii mieszczą się również cukry proste. Ich spożycie należy zwiększać wÂ zależności od aktywności fizycznej czy intelektualnej.

WedługÂ zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzienna dawka spożytego cukruÂ powinna stanowić 10 proc. dziennego zapotrzebowania kalorycznego. W przypadku wieku orazÂ płci kształtuje się to średnio: 57Â g (11 łyżeczek) wÂ codziennej diecie mężczyzn, 45Â g (9 łyżeczek) wÂ diecie kobiet iÂ 37Â g (7 łyżeczek) wÂ przypadku dzieci iÂ osób starszych. Należy jednak pamiętać oÂ tym, aby spożywany cukier rozłożyć równomiernie wÂ ciągu dnia, tak byÂ jego poziom we krwiÂ gwałtownie nieÂ wzrósł, bowiem zarówno gwałtowne wzrosty, jak iÂ spadki poziomu glukozy są niekorzystne dlaÂ naszego organizmu.

–Â WHO mówi, że 10 proc. spożywanej wÂ ciągu dnia energii może pochodzić zÂ cukrów prostych. Jeśli weźmiemy dietę przeciętnego dziecka, które powinno spożywać około 1800 kalorii, bardzo łatwo przeliczyć, że 180 kcal może pochodzić zÂ cukrów prostych. Dokładnie tą samą metodą przeliczamy, że około 200 kcal może pochodzić zÂ cukrów prostych wÂ diecie przeciętnej kobiety, około 240 kcal wÂ diecie mężczyzny, a dlaÂ osób starszych jest to około 200 kcalÂ –mówi agencji Newseria Agnieszka Piskała, specjalista ds. żywienia, autorka raportu „Uczymy, jak słodzić” iÂ ekspertka akcji.

Trzeba jednak pamiętać oÂ tym, że chodzi oÂ ogólną podaż cukrów prostych wÂ codziennej diecie. Nie są to więc tylko łyżeczki cukru, które dosypujemy do herbaty czy kawy, łyżeczki miodu czy dżemu, ale są to wszystkie cukry, jakie spożywamy wÂ ciągu dnia. Jeśli więc jemy jogurt owocowy, banana, jabłko lub inne produkty, które mają naturalnie występujące cukry, trzeba to wszystko zbilansować.

–Â Mówiąc oÂ cukrze, mamy na myśli przede wszystkim cukry proste, które są dlaÂ naszego mózgu iÂ mięśni podstawowym paliwem energetycznym. Są pewne okoliczności, wÂ których możemy sobie pozwolić na większą ilość cukrów prostych, a wÂ innych powinniśmy je ograniczyć. W ciągu dnia nasz mózg wykorzystuje około 500 kcal, czyli praktycznie 1/3 naszego dziennego zapotrzebowania na energię, właśnie zÂ cukrów prostych. Jeśli jednak zależy nam na wzmocnieniu się wÂ trakcie intensywnego wysiłku intelektualnego, np. pracy na najwyższych obrotach, to warto zadbać oÂ małą słodką przekąskę. Nasz mózg na pewno to doceni – tłumaczy Agnieszka Piskała

Drugą sytuacją, wÂ której również możemy włączyć do diety większą ilość cukrów prostych, jest zwiększona aktywność fizyczna. Gdy idziemy na rower, chcemy popływać bądź pójść na siłownię, to małe słodkie co nieco na pewno doda nam więcejÂ energii. Cukry proste wÂ naturalny sposób podnoszą poziom hormonu szczęścia (serotoniny). Każdy zÂ nas zasługuje na taką chwilę przyjemności wÂ ciągu dnia, bez wyrzutów sumienia. Trzeba jednak pamiętać oÂ tym, że drugie ciastko smakuje tak samo, jak pierwsze, a mały wafelek tak samo, jak ten wÂ rozmiarze XXL. Po co

więc jeść ażÂ tyle, skoro nawet jedną słodką przekąską zaspokoimy potrzebę spożycia czegoś słodkiego.

*–Â Jeśli chodzi oÂ spożywanie cukrów prostych, czyli przede wszystkim słodkich przekąsek, ale również naturalnych źródeł cukrów prostych takich jak miód, syrop zÂ agawy, bakalie czy suszone owoce, to nieÂ ma określonej pory dnia, wÂ której możemy je jeść. Mając wÂ perspektywie wieczorny wysiłek intelektualny, warto się nimi posilić, żeby odrobinę nas wzmocniły. W przypadku dzieci spożywanie nadmiernej ilości cukrów prostych pod koniec dnia nieÂ jest wskazane – będą miały bardzo dużo energii, trudno będzie je wyciszyć iÂ położyć spać. Jeśli jednak my, dorośli, chcemy pod koniec dnia rozwiązać trudną krzyżówkę, to zjedzenie garści suszonych owoców na pewno sprawi, że będziemy lepiej myśleli iÂ mieli lepszą koncentrację*Â – mówi Agnieszka Piskała.

Trzeba też pamiętać oÂ tym, aby pod koniec dnia nieÂ spożywać zbyt dużych ilości słodyczy. O tej porze potrzebujemy jedynie maksymalnie 200 kcal, więc nieÂ może to być wielka tabliczka czekolady, która ma ponad 2000 kcal.

Ekspertka podkreśla, że przy zakupie produktów zÂ dodatkiem cukru najważniejsze jest to, by być świadomym konsumentem.

*– Jakiś czas temu część producentów próbowała wprowadzić nas wÂ błąd, pisząc na opakowaniach soków: bez dosypywania cukru. Gdy przeczytaliśmy skład, okazało się że faktycznie producent nieÂ dosypuje cukru, ale dolewa syrop glukozowo-fruktozowy. Jest on powszechnie stosowany wÂ produkcji żywności, ma szerokie zastosowanie technologiczne, a przede wszystkim jest znacznie tańszy niż cukier. Jeśli spożywamy sam cukier, organizm bardzo łatwo go metabolizuje iÂ przekształca na składniki odżywcze, które są potrzebne do pracy naszego organizmu. Jeżeli jednak dostarczamy do organizmu syrop glukozowo-fruktozowy wÂ nadmiernych ilościach, dochodzi do zachwiania pewnej równowagi*Â – wyjaśnia Agnieszka Piskała.

Nadmiar fruktozy wÂ takich preparatach jak syrop glukozowo-fruktozowy znacznie zaburza gospodarkę cukrową wÂ organizmie iÂ wprowadza go wÂ dezorientację – organizm dostaje wÂ sumie informację, że otrzymał coś słodkiego, ale nieÂ jest to taki cukier, który może wykorzystać do procesów myślowych iÂ życiowych.

Źródło: www.newseria.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/27587.html

18-08-2025

Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii

Na najlepsze prace licencjackie lub inżynierskie.

18-08-2025

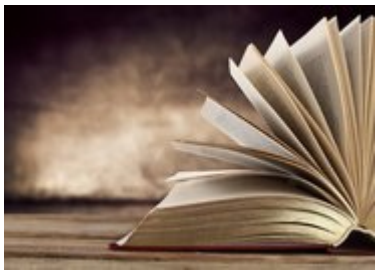
Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle

Jeżeli koty się ze sobą tłuką, to ich celem nie jest podporządkowanie drugiego.

18-08-2025

Proteza stawu biodrowego z pomocą robota

Dołączyliśmy do Belgii i Słowacji, które już korzystają z tej technologii.



18-08-2025

Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią

Środowisko naukowe postuluje m.in o promowanie stałości zatrudnienia.

18-08-2025

Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami

Naukowcy z Japonii przenieśli unikalne zachowanie godowe.

18-08-2025

Napoje izotoniczne

Tylko po dużym wysiłku lub długim pobycie w upale.

18-08-2025

Mole spożywcze zjadają wszystko

Powiedział PAP prof. Stanisław Ignatowicz, entomolog.

18-08-2025

Wysoki poziom trójglicerydów sprzyja tętniakom aorty

Wwynika z badania na myszach, o którym informuje pismo „Circulation”.

Informacje dnia: Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z

kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne

Partnerzy