**Текст 1**

# Не цукром єдиним

Джерело: ТСН (адаптовано) Авторка: Марина Азізова

**Місце для твоїх нотаток**

Споживання цукру, особливо доданого та переробленого, який не є природною

складовою їжі, драматично збільшилося, залишаючи багатьох з нас залежними від солодкого.

За даними Центру контролю та профілак-

тики захворювань США, середньостатис- тична доросла людина споживає щоден-

но 17 чайних ложок доданого цукру, що далеко перевищує рекомендовані рівні. Ідеальна дієта передбачає не більше 10%

калорій з доданого цукру, що відповідає 12 чайним ложкам за середнього спожи-

вання 2000 калорій на день.

Дізнайтеся про кілька найкращих його альтернатив.

Що таке замінники цукру?

Перш ніж ми перейдемо до альтернатив

цукру, важливо уточнити, що цукор не є шкідливим для вашого здоров’я. Навпаки,

він необхідний.

Метою не повинно бути уникнення вжи- вання цукру, а споживання правильних

його видів. Суперочищений білий цукор

та кукурудзяний сироп з високим вміс- том фруктози є поширеними інгредієн-

тами у газованих напоях, випічці, хлібі та приправах. Вони швидко потрапляють до вашого кровотоку, не додаючи водночас

інших поживних речовин. Надмірне спо- живання цих цукрів може призвести до

серйозних проблем зі здоров’ям, вклю-

чаючи підвищений тиск, діабет та захво- рювання печінки.

Додані цукри мають багато різних назв, та- ких як коричневий, кукурудзяний сироп,

## Місце для твоїх нотаток

декстроза, фруктоза, глюкоза, кукурудзя- ний сироп із високим вмістом фруктози,

солодкий сироп, мальтоза та сахароза.

Натуральні цукри є нерафінованими або майже не обробленими та зустрічаються

природно у багатьох продуктах. Фрукти, наприклад, містять фруктозу, але вони також багаті на волокна, забезпечую-

чи збалансовану комбінацію поживних речовин для вашого організму. Мед та

кленовий сироп є природно солодкими,

але також багаті на мінерали, вітаміни та антиоксиданти.

Також існують різноманітні натуральні

підсолоджувачі та замінники цукру, які можна додавати до їжі та напоїв, що за-

безпечують солодкість без рафінованого цукру. Прикладами цих альтернативних цукрів є цукрові алкоголі, такі як сорбітол,

штучні підсолоджувачі, такі як аспартам, та натуральні підсолоджувачі, такі як стевія.

Отже, хороша новина полягає в тому, що якщо ви хочете зменшити споживання цукру, у вас все ще є багато варіантів, як зберегти солодкість. Фруктові пюре

додають вам багато тих самих переваг і можуть використовуватися як солодкий

додаток до інших продуктів. Сире яблучне

пюре працює як заміна яєць у багатьох рецептах, а пюре з ягід чудово підходить

для додавання до нежирного йогурту без додання цукру.

Нагадаємо, щоб не нашкодити своїй фігу- рі, варто готувати випічку та інші десерти без білого цукру. Все більше людей в світі відмовляється від цього інгредієнта, щоб зробити їжу кориснішою.

**Текст 2**

# Правда про замінники

**Місце для твоїх нотаток**

# цукру: різновиди, денна

**норма, шкода, альтернатива**

Джерело: LIGA.Life, адаптовано

Авторка: Альона Низовець

Додані цукри — калорійні підсолоджувачі, які додають у їжу й напої для підсилення смаку. Вживаючи цукор, ви не отримуєте поживні речовини, які позитивно впли-

вають на здоров’я і самопочуття. Попри вміст корисних поживних речовин, аль-

тернативні замінники мають недоліки:

* мед: столова ложка (21 г) містить 64 калорії та 17 г цукру;
* кленовий сироп: за даними Nutrition Data у 100 г сиропу — 59,5 г цукру;
* патока: у столовій ложці приблизно 58 калорій, вони надходять із вугле- водів — переважно цукру;
* стевія: за даними Управління з про- довольства й медикаментів США (FDA) на добу можна приймати не більше 4 мг глікозидів стевії на кіло- грам ваги людини.

**Текст 3**

# Чи можна набрати вагу від

**Місце для твоїх нотаток**

# газованих напоїв без цукру

Джерело: УП.Життя, адаптовано

Автор: Денис Карловський

У різноманітті солодких напоїв части-

на має нульовий або низький показник підсолоджувачів — так звані «zero sugar»

напої. Переважно їх обирають люди, які хочуть дотримуватися дієти з нульовим споживанням цукру або прагнуть позбу- тися зайвої ваги.

Проте чи справді ви дістаєте нуль калорій, обираючи варіанти зі штучними підсо- лоджувачами?

Ми проаналізували результати наукових досліджень на ресурсах Medical News

Today, Healthline i Harvard Medical School, щоб з’ясувати, чим корисні та шкідливі солодкі газовані напої з нульовим відсо- тком цукру.

**Штучні підсолоджувачі провокують голод**

«Дієтичні» газовані напої зі штучними підсолоджувачами провокують бажання

з’їсти ще більше солодких висококало- рійних продуктів. Ви знижуєте кількість

калорій від бляшанки «коли», але згодом дужче захочете з’їсти продукт із високим умістом калорій.

У нещодавньому дослідженні вчені з

Університету Південної Каліфорнії пере- вірили властивості штучного заміннику

цукру — сукралози, яка є в більшості «ді- єтичних» газованих напоїв.

У цьому дослідженні трьом групам людей, з різними вагою тіла і статтю, давали пити

**Місце для твоїх нотаток**

300 мл або «дієтичного» напою з підсо- лоджувачами, або звичайного газованого

напою з цукром, або воду. Згодом переві- ряли на МРТ ділянки мозку, відповідальні за голод і спрагу, показуючи учасникам

та учасницям експерименту фото різної їжі. Вчені дійшли висновку, що сукралоза

спричиняє значно більше відчуття голоду серед жінок і людей із зайвою вагою, ніж напої, що містять звичайний цукор.

До схожих висновків дійшли в дослідженні

впливу аспартаму — ще одного замінника цукру — на мозок гризунів. Учені помітили,

що аспартам ушкоджував ту ділянку мозку, яка відповідає за відчуття ситості й підка- зує тілу, коли потрібно зупинитися їсти.

### Чим небезпечні газовані напої

Дослідження, яке проводили впродовж 8 років серед різних груп людей, показа- ло, що споживання на тиждень понад 21 дієтичного напою зі штучними підсолод-

жувачами збільшує ризик появи зайвої ваги вдвічі, якщо порівняти з тими, хто не

вживав таких напоїв. Ще в кількох дослі-

дженнях ідеться, що ці напої призводять до набирання додаткової ваги, а не її втрати.

Також науковці стверджують, що газовані

напої із замінниками цукру можуть при- зводити до:

* псування емалі зубів;
* розвитку діабету 2-го типу, особливо серед жінок;
* зміни мікрофлори кишківника й ре- гуляції інсуліну.

З певністю можна стверджувати, що діє- тична «кола» не має поживної цінності для

організму, а її користь у довгостроковій пер- спективі не досліджена. Заради зменшення ваги краще обирати інші напої без цукру —

наприклад, чай чи ароматизовану воду.