

## Заняття 1: Робочий аркуш

Ім'я учня чи учениці: \_\_\_\_\_ Прізвище

учня чи учениці: \_\_\_\_\_

Клас: \_\_\_\_\_



### ІНСТРУКЦІЇ

**Етап 1.** Прочитай текст і обговори в парі, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Чи знаєш ти щось про цю тему?
- Які докази ти знайшов / знайшла в тексті на підсилення основної думки?

Обговори свої думки з однокласником чи однокласницею.

Після цього напиши власні міркування з теми.

**Етап 2.** Якою зараз є твоя позиція? Вона змінилася після обговорення? Поле праворуч передбачено для твоїх нотаток і коментарів.

**Етап 3.** Повтори вправу з другим і третім текстами.

**Етап 4.** Якою є твоя фінальна позиція?

**Етап 5.** Сформулюй тезу (власну позицію) і напиши аргументи (докази) на її підтримку.  
Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

## Не медом єдиним: 6 найкращих натуральних замінників цукру

Джерело: ТСН, (адаптовано)

Авторка: Марина Азізова

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 профілактики захворювань США, середньостатистична доросла людина споживає щоденно 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 споживання 2000 калорій на день.

### 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 вживання цукру, а споживання правильних його видів. Суперочищений білий цукор та кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози є поширеними інгредієнтами у газованих напоях, випічці, хлібі та приправах. Вони швидко потрапляють до вашого кровотоку, не додаючи водночас інших поживних речовин. Надмірне споживання цих цукрів може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, включаючи підвищений тиск, діабет та захворювання печінки.

### Місце для твоїх нотаток

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Додані цукри мають багато різних назв, таких як коричневий, кукурудзяний сироп, декстроза, фруктоза, глюкоза, кукурудзяний 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, забезпечуючи 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 забезпечують 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.

## Місце для твоїх нотаток

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

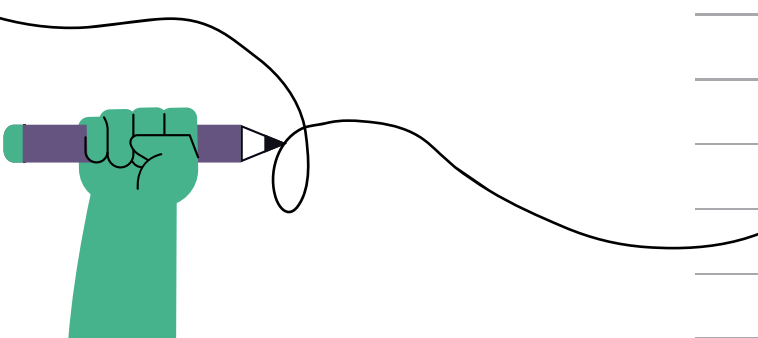
---

---

---

---

---



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 фігурі, варто готувати випічку та інші десерти без білого цукру. Все більше людей в світі відмовляється від цього інгредієнта, щоб зробити їжу кориснішою.

## Місце для твоїх нотаток

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

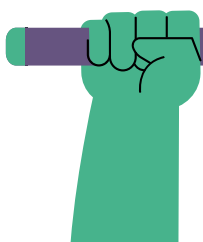
---

---

---

---

---



**Правда про замітники 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 впливають на здоров'я і самопочуття. Попри вміст корисних поживних речовин, альтернативні замітники 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 вуглеводів — переважно цукру;
- стевія: за даними Управління з продовольства й медикаментів США (FDA) на добу можна приймати не більше 4 мг глікозидів стевії на кілограм ваги людини.

**Місце для твоїх нотаток**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Чи можна набрати вагу від газованих напоїв без цукру

Джерело: [УП.Життя](#),

адаптовано

Автор: Денис Карловський

У різноманітні солодких напоїв частина 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 позбутися зайвої ваги.

Проте чи справді ви дістаєте нуль калорій, обираючи варіанти зі штучними підсолоджувачами?

Ми проаналізували результати наукових досліджень на ресурсах [Medical News Today](#), [Healthline](#) і [Harvard Medical School](#), щоб з'ясувати, чим корисні та шкідливі солодкі газовані напої з нульовим відсотком цукру.

### Штучні підсолоджувачі провокують голод

«Дієтичні» газовані напої зі штучними підсолоджувачами провокують бажання з'їсти ще більше солодких висококалорійних 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 перевірили властивості штучного заміннику цукру — сукралози, яка є в більшості «дієтичних» газованих напоїв.

## Місце для твоїх нотаток

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Місце для твоїх нотаток

У цьому дослідженні трьом групам людей, з різними вагою тіла і статтю, давали пити 300 мл або «дієтичного» напою з підсолоджувачами, або звичайного газованого напою з цукром, або воду. Згодом перевіряли на МРТ ділянки мозку, відповідальні за голод і спрагу, показуючи учасникам та учасниці 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 замітника цукру — на мозок гризунів. Учені помітили, що аспартам ушкоджував ту ділянку мозку, яка відповідає за відчуття ситості й підказує тілу, коли потрібно зупинитися їсти.

### Чим небезпечні газовані напої

Дослідження, яке проводили впродовж 8 років серед різних груп людей, показало, що споживання на тиждень понад 21 дієтичного напою зі штучними підсолоджувачами збільшує ризик появи зайвої ваги вдвічі, якщо порівняти з тими, хто не вживав таких напоїв. Ще в кількох дослідженнях ідеться, що ці напої призводять до набирання додаткової ваги, а не її втрати.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

