

VELKÝ PRŮVODCE SLADIDLY

VELKÝ PRŮVODCE SLADIDLY

Cukr dávno není jen kostky v cukřence

Cukr je všude kolem nás. Je přidán do všech možných potravin, o kterých byste si to ani nepomysleli.

A je to tak schválně, protože výrobci chtějí způsobit závislost lidí na jejich produktech a CUKR tu závislost způsobuje. Je to tedy obrovská manipulace ze strany výrobců potravin.



Z hlediska potravinářského průmyslu je to žádoucí efekt, znáte to, dnešní doba je uspěchaná, nechce se nám trávit čas nad vařením, řešíme to kupováním hotovek - rafinovaného a chemického průmyslově zpracovávaného jídla, které cyklicky působí na chuťové pohárky a uvádí je do vysoké aktivity. To samozřejmě působí na mozek a postupně se rozvíjí závislost.

To ale neznamená, že s nimi tuhle hru musíme hrát, právě naopak, dostat cukr pod kontrolu!

ETIKETY potravin

Potravináři nejsou ze zákona povinni uvádět ve svých výrobcích druh použitého cukru! Na etiketě najdete pojem sacharidy, z toho cukry (= všechny druhy cukru - přirozeně se vyskytující, z ovoce i mléka, i přidané cukry). Uvidíte nějaké číslo, které se vždy definuje na 100g výrobku. Např. 20g/100g = výrobek je z 20% tvořen cukrem.

Složení výrobku

Výrobci nám to nemíní usnadnit, do výrobků umí propašovat cukr v různých podobách. Existuje více než 60 různých názvů pro cukr, používaný ve zpracovaných potravinách.

Pozor na varovné příznaky

Cukr je uvedený na 1. nebo 2. místě (ve složení bývají položky podle pořadí dle hmotnosti)

Potravina obsahuje spoustu různých cukrů. Výrobci totiž vědí, že lidé kontrolují hlavní složku, zda není právě cukr, proto rozepisují více druhů cukru - uvádí každý z nich samostatně - jsou tedy v menším množství o více položkách.

Pokud uvidíte názvy "sirup, sladidlo, výrazy zakončené na -óza", VŽDY jde o cukr.

Propašovaný cukr v potravinách:

- agávový sirup/nektar
- ječný slad
- řepný cukr
- třtinová melasa
- hnědý cukr
- třtinové krystaly
- třtinový cukr
- třtinová šťáva
- karamel
- práškový cukr
- kokosový cukr
- kukuřičný sirup
- hnědý třtinový cukr
- dextrin

- dextróza
- koncentrát ovocné šťávy (často hroznové)
- fruktóza
- galaktóza
- glukóza
- zlatý sirup
- med
- moučkový cukr
- invertní cukr
- laktóza
- sladový sirup
- maltóza
- maltodextrin
- javorový sirup
- melasa
- cukr muscovado
- surový cukr
- rýžový sirup
- cukróza
- nekrytalizovaná cukrová šťáva

Nejsou cukry jako cukry

Tak trochu nešťastně se za cukry označují i sacharidy. Pojďme si uvést na pravou míru, co to vlastně jsou sacharidy a cukry a kam se co řadí.

Nejprve trocha zjednodušené teorie o tom, co jsou sacharidy a cukry:

Sacharidy jsou složené a jednoduché

Složené, neboli komplexní sacharidy - mají složitější strukturu, proto tělu trvá déle, než je zpracuje a tím pádem nás déle zasytí. Jsou zdrojem postupně se uvolňující energie a proto by měly tvořit převážnou část jídelníčku. Přirozeně se vyskytují v daných potravinách (např. obiloviny, luštěniny, pečivo, apod..)

Jednoduché sacharidy - naopak poskytují energii okamžitě, měly by se vyskytovat v jídelníčku minimálně. V našich jídelníčcích jich máme hodně, protože se v jídlech vyskytují ve formě přidaných cukrů k doslazování různých potravin, aby nám více chutnaly. energii, kterou tělo nevyužije, se uloží do tuků.

Nejjednodušší cukry

Jsou jimi glukóza, fruktóza a sacharóza.

Glukóza:

Nebo také přírodní hroznový cukr nebo krevní cukr, je zdrojem okamžitě dostupné energie. Potřebujeme ji proto, aby mozek a tělo správně fungovaly. Všechny sacharidy se v těle štěpí na glukózu a její celodenní potřebu můžeme pokrýt z vyvážené stravy. Protože na glukózu se mění i část bílkovin a tuků, které konzumujeme.

Fruktóza:

Ovocný cukr, původně byla zamýšlena jako zdravější sladidlo, třeba pro diabetiky. Nerozhoupává tolik hladinu krevního cukru, nepotřebuje na svůj metabolismus inzulín. Může tedy vypadat jak ideální sladidlo, **ALE:**

Odbourává se sama v játrech, organismus ji nijak nereguluje a nedávkuje její distribuci do krve. Pokud ji přijímáme příliš, ukládá se do tuků. Játra musí fruktózu

odbourávat, tak je tím zatěžujeme a může docházet k jejich ztučňování = říká se tomu nealkoholické ztučňování jater. Fruktóza není vhodným sladidlem.

Sacharóza:

Je spojením glukózy a fruktózy v poměru 1:1, známe ji jako řepný i třtinový cukr, je to klasický cukr, jenom to jinak zní. :)

Řepný cukr:

Ať bílý nebo hnědý, jedná se o sacharózu, tedy 50% glukózu a 50% fruktózu.

Třtinový cukr:

Složení je stejné, jako u řepného, je tam stopové množství minerálních látek. Liší se jen rostlinou, ze které se vyrábí. Má lehce karamelovou chuť, takže může chutnat lépe, ale zdravější sladidlo to rozhodně není.

CUKR a jeho výroba: **(citace z knihy Zdraví v ohrožení)**

Náš bílý cukr je většinou získáván z řepy cukrovky. Ta se po umytí nakrájí na řízky a pak se vyluhuje. Aby se cukrová šťáva vyčistila, přidává se vápno. Tento proces zničí v důsledku své alkalické reakce skoro všechny vitamíny.

Do tekutiny, smíchané s nehašeným vápnem, se přivede kyselina uhličitá, aby se vápno vyloučilo.

Tato nasycená tekutina se napumpuje do filtračních lisů, aby se cukrová šťáva oddělila od sraženiny.

Po dalším zpracování síranem vápenatým, kdy je šťáva současně odbarvena kyselinou sírovou, tedy vybělena, se řídká šťáva odpařováním promění ve velmi hustou šťávu a vaří se ve vakuu, až zkrystalizuje. V odstředivce se potom oddělí sirup a surový cukr.

Poté, co sirup kvůli získání surového cukru nižší kvality několikrát podstoupí svařování, ochlazování, krystalizaci, a odstředování, zbývá jako výsledný sirup melasa s vysokým obsahem necukernatých látek.

Ta se používá k výrobě lihu a také ke krmení dobytka.

Surový cukr, ve kterém už nejsou žádné vitamíny, musí být ještě v rafinériích přeměněn na spotřební cukr. K tomu je potřeba opětovné čištění vápnem a kyselinou uhličitou, opětovné bělení kyselinou sírovou.

Na závěr následuje filtrace přes živočišné uhlí a krystalizace.

Cukr je vlastně jen chemická látka.

Ovoce:

Ovoce je součástí naší stravy od doby, kdy se vyvinuli první lidé. Vyvinuli jsme se tak, abychom dokázali fruktózu zpracovat, jen ne v nadměrném množství, tj. ne ve spojení s naší moderní stravou s vysokým obsahem cukru. Ovoce by tedy mělo být spíše doplňkem než hlavní součástí našeho jídelníčku. A velký pozor je potřeba dávat na konzumaci džusů, freshů.

Ovoce není jen fruktóza, jsou to i vitamíny, minerální látky, vláknina a cenné fytochemikálie = látky, které jsou extrémně zdravé a jsou prevencí třeba nádorových onemocněních.

Podle obsahu živin a fruktózy jsou nejlepší bobule. Jablka jsou bohatá na antioxidanty a vlákninu. Hruška obsahuje více fruktózy než pomeranč, ale má více vlákniny, je tedy lepší volbou. Nejnižší obsah fruktózy - meruňky, kiwi, maliny, jahody, grapefruit, cukrový meloun, citrony a limetky.

Proč je celé ovoce lepší než ovocná šťáva?

Celé plody jsou plné vlákniny, která zpomaluje rychlost uvolňování cukru do krve. Fruktóza v ovoci obchází naše mechanismy kontroly chuti k jídlu, ale vláknina nám

dodává pocit sytosti. Naše játra dokážou malé množství (cca 3 kousky ovoce) snadno metabolizovat aniž by byla přetížena.

Vypít ale sklenici ovocné šťávy je stejné jako sníst v krátké době několik kusů ovoce, a sice bez vlákniny. Taková sklenice jablečné šťávy obsahuje



cca 8 lžic cukru, stejně jako sklenice koly, obsahuje také stejné množství kalorií. A protože neobsahuje vlákninu a ani se nežvýká (nekonzumuje pomaleji), je snadné velmi rychle vypít velké množství ovocné šťávy či džusu.

A ještě malá drobnost ohledně našich zubů: koupeme si zuby v cukerném roztoku! Bakterie v našich ústech se živí cukrem a produkují kyselinu, čím déle je kyselina v kontaktu se zuby, tím vyšší je riziko vzniku zubního kazu.

Nejčastěji používaná sladidla u nás v kuchyních

Med:

Tradiční sladidlo našich předků přetvářející včely z listových výměšků a květního nektaru enzymovým štěpením. Obchodní druhy se označují podle místa snůšky a druhu rostlin jako med lipový, lesní, akátový, řepkový a další.

Je vnímán jako zdravé sladidlo, plné vitamínů a minerálů, nicméně prospěšné látky v něm jsou v zanedbatelném množství vzhledem k tomu, kolik ho obecně konzumujeme.

Je směsí glukózy, fruktózy, sacharózy a dalších sacharidů. Je v něm obsažen také cholin, některé vitaminy a pylové produkty. Z cca 20% je tvořen vodou. A pokud neprošel tepelnou úpravou nebo pasterizací, obsahuje také enzymy.

A pokud jde o fruktózu, není rozdíl v tom, sníst 1 lžičku cukru nebo medu.

Med ale léčí zvenku, povrchově.

Med ve sklenicích v supermarketech je intenzivně zpracovaný a nadměrně zahříván, tedy nutriční a léčebné vlastnosti medu jsou drasticky sníženy nebo úplně pryč.

A pokud med, tak doporučuji používat med vyprodukovaný v naší zemi, protože s vysokou pravděpodobností nebude kontaminován bakteriemi nebo ošetřen antibiotiky, aby vydržel mezikontinentální přepravu.



Kokosový cukr:

Tady si dejte velký pozor na to, co kupujete za kokosový cukr. Může to být totiž velmi matoucí.



Kokosový cukr se vyrábí z nektaru, který pochází z **květů kokosových palm**. Po ručním sběru se nektar šetrně zpracuje tak, aby se přebytečná voda odpařila a došlo ke vzniku husté hmoty. Po ochlazení a rozdrcení je na světě hotový kokosový cukr, se kterým se setkáváme i na našem trhu. Obchodní označení Gula Java je podle FAO (food and

agriculture organisation) označován za jedno z nejpříznivějších sladidel světa.

Někdy dochází k záměně kokosového cukru s palmovým cukrem. Palmový cukr se získává z mízy různých druhů palm, například výhonků datlové palmy. Má jinou chuť, konzistenci a také vyšší glykemický index. **I v tomto případě se proto vyplatí pozorně číst etiketu.** Vybírejte si kokosový cukr s označením BIO, nebo 100% čistý cukr z kokosových květů, popřípadě nerafinovaný, nebělený, bez přísad, podle tradiční receptury atd.

Jelikož kokosový cukr pochází z nektaru palm, zpracovává se ručně a šetrným způsobem, je v něm hodně výživných látek. Bohatě zastoupeny jsou vitamíny ze skupiny B, železo, draslík, hořčík, zinek, mangan a další.

ALE POZOR - pořád se jedná o cukr! I když je v současnosti vnímán jako zdravější forma slazení, podle Americké diabetologické asociace s ním nelze zacházet jinak než s běžným cukrem, protože obsahuje stejně hodně karbohydrátů a kalorií než běžný cukr. Takže ani od tohoto trendy zázraku nelze očekávat sladkou chuť bez kil navíc.

Javorový sirup:

Bývá doporučován jako obzvlášť zdravý. Bohužel ale není tomu tak. Získává se zahuštěním z mízy javoru cukrodárného. Javor ale dodá ročně asi jen 40 litrů šťávy, jejíž přirozená cukernatost se pohybuje okolo 3%, takže se z ní celkem získá asi jen litr javorového sirupu. Majoritní složkou sirupu je tedy sacharóza, která někdy tvoří dokonce až 96%. V menší míře může obsahovat i fruktózu a glukózu. Obsahuje poměrně hodně vody a necelé procento minerálních látek.



Pro mnoho uživatelů je to zklamání, ale je možné ho považovat za určitý druh továrního cukru. Javory se totiž pěstují v obrovských monokulturách, šťáva se odvádí potrubím do sběrných míst, kde se technicky dokonale proměňuje v koncentrát. Aby se zabránilo množení bakterií, přidávají se chemikálie.

Používá se jako sladidlo při výrobě cukrovinek a sladkého pečiva, v Kanadě a USA se tradičně konzumuje na vaflech a palačinkách.

Hlavním producentem je kanadská provincie Québec.

Agáve sirup:

Je takové kontroverzní sladidlo. Agáve je doporučovaný jako zdravé sladidlo. Ale je intenzivně zpracovaný, nemá žádné zdravotní přínosy, a až z 90% je tvořen fruktózou. Má nízkou hodnotu glykemického indexu, protože jde přímo do jater, takže nezpůsobuje zvýšenou hladinu krevního cukru.

Dávejte si pozor na džemy a různé sladké krémy s nízkým GI. Nejjednodušší způsob, jak vyrobit něco s nízkým GI, je nacpat to fruktózou! Často je tento druh cukru maskován jako "koncentrát z hroznů".

Datlový sirup:

Je označován jako přírodní sladidlo, které díky svému složení a nižšímu glykemickému indexu příliš nezatěžuje slinivku. Navíc má vyšší PH, takže narozdíl od sacharózy nepřekyseluje žaludek a při jeho konzumaci nedochází k vyplavování některých minerálů z lidského organismu.

Je to zdroj okamžitě dostupné energie, obsahuje vysoké množství cukrů, z nichž fruktóza tvoří asi 30%. Není tak úplně problém u aktivních lidí s energetickým výdejem, protože to spálí (obecně jako všechny cukry).

Datle obecně se považují za zdravé mlsání a dělají se z nich různé RAW dezerty, ale nejsou zdravým mlsáním a dezerty z datlí nejsou zdravější, než jiné.

Čekankový sirup:

Je z 95% vláknina z kořene čekanky, z toho 71% rozpustná a ta je zdraví velmi prospěšná - je trávena až v zadních částech střeva, takže působí prebioticky. tzn., že podporuje růst prospěšných bakterií ve střevě a pomáhá podpořit funkci trávicího traktu. Má nízký GI, málo kalorií ve srovnání s cukrem a je skvěle sladivý.

Je vhodný za studena. Když s ním chceme péct, pokud do těst přidáme hodně vlákniny, bude těsto tuhé, nebude nadýchané.

Stévie:

Je jihoamerický druh chryzantémy. Pochází z Paraguaye. Dnes je považována za vynikající náhradu cukru, její listy jsou 30krát a extrakt dokonce až 450x sladší než sacharóza.

Dříve se vyráběla tak, že se listy usušily, rozdrtily na prášek a vyluhovaly se teplou vodou nebo rozpouštědlem. Tmavohnědá sedlina se vybělila. Rušivé cizí látky se odstranily chloridem hlinitým, hydroxidem vápenatým nebo síranem železnatým. Roztok se neutralizoval (např. roztokem hydroxidu vápenatého). Následovalo čištění iontovou výměnou na základě umělé pryskyřice. Do tekutého extraktu se přidal konzervační prostředek, roztok se vysušil na prášek, jenž pomocí metylalkoholu vykrytalizoval. Jako pojivo se používal maltodextrin.

Hořká pachův steviosidu se s pomocí enzymů proměnila v příjemně chutnající rebaudiosid.

Tento postup popsal německý expert Max Otto Bruker ještě v dobách, kdy byla stévie v EU zakázána.

A teď je otázka, jak se vyrábí stévie jako sladidlo dnes. Doufejme, že tento postup už se změnil, jinak stévie z tohoto pohledu příliš zdravotních výhod neskýtá.

U nás dneska působí asi 20 dovozců stévie z Číny, Paraguaye nebo Peru.

Glukózo-fruktózový sirup:

neboli kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy

Je velmi sladký, hutný, vyrábí se z kukuřičného sirupu přeměnou velké části jeho glukózy na fruktózu. Je levnější než cukr a prodlužuje trvanlivost výrobků. Proto se vyskytuje ve většině potravinářských výrobků a nápojů, cereálních tyčinkách, koblihách, čokoládových sladkostech, sušenkách i zmrzlíně.

G-F sirup je tvořen z 55% fruktózou a 42% glukózou. Jeho výroba zahrnuje také použití umělých a syntetických činidel, která mohou být zdraví škodlivá. Je také vysoce návykový! Ve stravě souvisí s kardiovaskulárními nemocemi, cukrovkou i nealkoholickým tučením jater.



Další známé cukry a sladidla

Cukerný sirup

Hustý cukerný roztok se získává rozpuštěním cukru ve vodě, ovocných šťávách nebo rostlinných extraktech nebo svařením řepné šťávy. Sirupy mohou být částečně invertované, což způsobuje větší odolnost roztoku vůči krystalizaci, a proto se používají převážně do výrobků, v nichž by krystalizace mohla vadit.

Dextróza:

Je obchodní název pro glukózu.

Erytritol (E 960):

Čtyřuhlíkatý alkoholický cukr se běžně vyskytuje v ovoci, v zelenině a také v semenech rostlin a v houbách, ovšem ve velice malých množstvích. Dnes se vyšší produkce dosahuje prostřednictvím geneticky upravených mikroorganismů. Ze všech přírodních sladidel má nejnižší kalorickou hodnotu. Sladivostí se přibližuje sacharóze. Je vhodný jako sladidlo pro diabetiky a byl hodnocen jako jeden z nejúspěšnějších produktů v oblasti péče o snižování tělesné hmotnosti. Má podobnou schopnost zvyšovat objem jako průmyslový cukr, a je tudíž vhodný na pečení. Navíc nemá příchutí a chutná velmi příjemně. V produkci slazených limonád se ovšem nepoužívá, protože je drahý. K lidskému organismu je šetrný: takřka 95 % látky je zpracováno v tenkém střevě, zbytek se dostává do tlustého střeva a do 24 hodin se skrze ledviny vyloučí z těla veškeré množství v původní nezměněné podobě.

Hedvábný cukr:

Vzniká krystalizací ze směsi cukru, vody a glukózo-fruktózového sirupu. Používá se v cukrovinkářském průmyslu na výrobu fondánů.

Hnědý cukr:

Zvaný též jako surový cukr, meziprodukt při výrobě cukru, kdy ještě nebylo ukončeno oddělování necukernatých složek. Hnědá barva vzniká z neodloučeného sirupu, který je považován za méně hodnotný.

Hroznový cukr:

Též glukóza nebo dextróza. Může se sice připravit krystalizací z rostlinných šťáv, zejména z hroznů vinné révy, ale ve skutečnosti se v drtivé většině vyrábí rafinací z kukuřičného škrobu.

Hydrogenovaný glukózový sirup:

Jinými slovy Lycasin, je produktem hydrolýzy obilného nebo bramborového škrobu, na rozdíl od glukózového sirupu se považuje za bezpečný pro zuby. Používá se zejména k ochucování nápojů a ve výrobě nápojových přísad.



Inositol:

Kdysi se mu říkalo svalový cukr. Tento přírodní cukerný alkohol se vyskytuje v mnoha rostlinných a živočišných tkáních. Tělo si ho dokáže samo vyrobit a velké množství obsahuje například mozek, ledviny a slezina. Především je ale ve svalech, za jejichž růst je zodpovědný. K jeho nejvýznamnějším přírodním zdrojům patří maso, ovoce, zelenina, obilí, mléko a mléčné produkty. Někteří odborníci mu dokonce přisuzují charakter vitaminů řady B a doporučují ho při vypadávání vlasů a riziku artritidy. Dnes je k dispozici v obchodech jako doplněk stravy pro lidi nebo koně a je velmi častým hostem v různých energetických nápojích.

Invertní cukr:

Vzniká kyselou hydrolýzou sacharózy na glukózu a fruktózu. Používá se v potravinářství jako sladidlo do nápojů, cukrovinek a sladkého pečiva.

Izomalt (E 953):

Jediným přírodním sladidlem vyráběným z cukrové řepy je izomalt, obchodní název palatinitolu. S pomocí enzymů jsou molekuly cukru rozštěpeny a potom opět složeny dohromady. Výsledný produkt je chemicky kombinací sorbitolu a manitolu a chutná velmi podobně jako sacharóza. Používá se v bonbonech proti kašli, v různých druzích sladkostí, v omáčkách, ve žvýkačkách a v hořčici. Podobně jako

xylitol obsahuje látky, které se neúplně vstřebávají v tenkém střevě a jsou pak fermentovány bakteriemi tlustého střeva. Může proto vyvolávat trávicí potíže, bolesti břicha, nadýmání, průjem a nevolnost a zvýšenou tvorbu plynů. Často k tomu stačí i velmi malé množství látky.

Kandys bílý nebo hnědý:

Velké krystaly cukru získané z roztoku rafinovaného cukru. Hnědý kandys se přibarvuje cukrovým kulérem nebo karamellem.

Kapalný cukr:

Vzniká rozpuštěním cukru ve vodě. Používá se jako sladidlo do nealkoholických nápojů.

Karamel:

Hnědočerná potravina, který vzniká zahřátím cukru, tedy karamelizací.



Konzumní cukr:

Sacharóza, třtinový cukr, stolní průmyslový cukr z řepky cukrovky nebo z cukrové třtiny.

Kostkový cukr:

Rafinovaný cukr slisovaný do plátů, usušený a rozřezaný na kostky.

Kukuřičný cukr:

Získává se z cukrové kukuřice.

Kulér:

Barevný cukr, který se vyrábí rozpouštěním karamelu ve vodě. Slouží k barvení potravin.

Krupicový cukr:

Bílý hrubozrnný cukr

Krystalový cukr:

Jeho cukrové krystaly jsou jasně patrné. Podle velikosti se rozlišují druhy krupicový cukr, moučkový cukr, velebený cukr, užívaný v USA a Velké Británii jako tzv. superfine sugar nebo castor sugar, a melis, který je lehce nažloutlý. Krystalový cukr se často používá jako substrát ve fermentačních procesech.

Laktóza neboli mléčný cukr:

Laktóza je složená z galaktózy a glukózy. Získává se ze syrovátky a podle druhu tvoří v mléce 2 - 8% pevných látek.

Maltodextrin:

Oligosacharid známý jako “výhodný zdroj energie pro sportovce”. Vzniká spojením pěti molekul glukózy. Po přidání vody nebo mléka se doporučuje jako energetický nápoj. V těle se štěpí na molekuly glukózy dodávající energii.

Maltóza:

Sladový cukr, uvolňuje se ze škrobu při klíčení ječmene. Bývají v něm přítomny dextriny, vitaminy skupiny B, C a E, malé množství glukózy, minerální soli, peptidy, lícitin a enzymy.

Ačkoli bývá maltóza často používaná do doplňků stravy, např. do přípravků s přírodními sedativy a tzv. léčivých vín, není příliš vhodná pro diabetiky ani při své poloviční sladivosti oproti sacharóze. U nás se prodává pod několika obchodními názvy, např. jako Sladěnka.

Maltitol (E 965):

Maltitol se jako cukerný alkohol odvozený od disacharidu, získávaného například z praženého sladu nebo čekanky, využívá jako plnidlo a mírné sladidlo ve žvýkačkách a sladkostech bez cukru. Jeho sladkost dosahuje až 90 % sacharózy, ovšem výhodou je poloviční kalorická hodnota. Kromě toho stimuluje růst probiotických bakterií v tenkém střevě. Nezpůsobuje kažení zubů. Používá se také v kosmetických výrobcích nebo v tabáku a jako umělé sladidlo v čokoládách. Část

cukerného alkoholu se nevstřebává do krve, ale je zpracována fermentací až v tlustém střevě, takže při vyšších dávkách působí jako lehké projímadlo.

Melasa:

Je odpadním produktem při výrobě cukru. Sedlina s velmi specifickou těžkou vůní. Používá se k výrobě lihu, různých druhů droždí, kyseliny citronové kyseliny glutamové a někdy jako krmivo pro dobytek.

Míchaný cukr:

Je oblíbený zejména v Německu (tzv. Bastard-Zucker) a v Holandsku. Je to směs průmyslové vyráběného bílého a hnědého cukru, používaná hlavně k pečení.

Moučkový cukr:

Také práškový cukr. Je tak jemně umletý a přeseť, že nejsou patrné částičky původních krystalů. Používá se při přípravě plev a jako přísada do do směsí na pečení. Často se do něho přidávají asi 3% škrobu, který slouží jako protihrudkující látka.



Muscovado:

Mimořádně aromatický koncertovaný třtinový cukr z ekologického zemědělství. Oproti běžnému bílému cukru není rafinovaný ani dobarvený melasou. Vyrábí se na Filipínách tradičním způsobem zachovávajícím všechny obsažené složky, vitaminy, z minerálů vápník, hořčík, železo, a silné aroma cukrové třtiny.

Pískový cukr:

Krupicový cukr střední kvality, která se většinou používá k pečení.

Rafinovaný cukr:

Obzvlášť čistý, bílý konzumní cukr tzv. lepší kvality, který musí vyhovovat vysokým nárokům na čistotu. Vyrábí se v různých druzích a kritériem je velikost krystalů.

Rakytníkový sirup:

Pro zachování všech zdravých věcí z rakytníku byl českými bylinkáři doporučován čistý výtažek lisovaný za studena. Z našich výrobců se ale zřejmě nikdo nevyhnul pokušení přidat do něj fruktózu a pak ho propagovat jako “vhodný pro diabetiky”. Můžeme se setkat se složením např. 65% rakytník, 15% medu a k tomu další zdroje cukru, kterého je ovšem v produktu téměř třetina. Takže kdo ví, jak na tom vlastně je.

Rýžový sirup:

Výrobci deklarují 93% podíl ekologické rýže, pyšní se označením VEGAN a BIO. V reálu obsahují až 55% glukózy a maltózy. Jen předností je obrovská sladivost, proto se ho do receptů používá méně než doporučené množství průmyslového cukru.

Rýžový slad:

Vyrábí se z celozrnné rýže a naklíčeného ječmene, které přírodně fermentují prostřednictvím houby *Apergillus oryzae*, známé jako koji. Neobsahuje žádné chemické přísady ani barviva a je vhodný k oslazení vloček, čajů, dezertů.. Dováží se z Japonska a někdy se prodává pod názvem MITOKU.

Sorbitol (E 420)

Připravuje se redukcí glukózy jako fruktózový alkohol D-glucitol. Má asi poloviční sladivost než sacharóza a nejčastěji se vyrábí z jeřabin a mirabelek. Jeho použití jako sladidla je u diabetiků limitováno, protože v dávkách nad 25g denně může vlivem vysokého osmotického tlaku vyvolávat průjem. Kromě toho bylo zjištěno, že buňky diabetiků se zbavují sorbitolu obtížněji a může docházet k jejich hydrolýze. Proto je považován za spoluviníka slábnoucího zraku až slepoty a rizika amputací. Přesto je v širokém rozsahu používán ve výrobě léčiv jako excipients do granulátů a tablet a k přípravě infuzních roztoků, užívá se v diabetických marmeládách, pečivu, sladkostech.

Kromě uvedených příznaků může vyvolávat i trávicí obtíže, bolesti břicha, nadýmání, průjem a nevolnost, protože obsahuje látky (podobně jako např. xylitol), které se neúplně vstřebávají v tenkém střevě a jsou pak fermentovány bakteriemi tlustého střeva. Střevní činnost je stimulována, tvoří se ve zvětšené míře plyny. K vyvolání průjmu často stačí 15g.

Sukralóza (E955)

Jedno z poněkud problematických nízkokalorických sladidel přírodního původu, které se používá do potravin a nápojů. Je to zdravější, méně kalorická varianta cukru a je víc než 500x sladší. Je významnou náhražkou cukru pro diabetiky, při dietách je šetrná k chrupu.

Některé studie ale zpochybnilly její bezpečnost, protože pravděpodobně vyvolává a zhoršuje migrénu.

Škrobový sirup

Také sladový sirup. Vyrábí se z bramborového a kukuřičného škrobu.

Tabletované cukry

Připravují se tabletováním směsi moučkového cukru a maltodextrinu. Používají se v cukrovinkářském průmyslu a ve farmacii.

Vanilinový cukr

Cukr obohacený 1% vanilinu, což je synteticky vyráběné aroma.

Vanilkový cukr

Směs bílého cukru s vanilkou.

Svatojánský chléb

Někdy se také nazývá KAROB. Jedná se o plody rohovky obecného z čeledi bobovitých. Sušené lusky bez zrníček se sladkou dužinou ze vždy zeleného stromu, který roste v oblasti Středomoří, slouží často i ke krmení dobytka.

Mají nasládlou chuť, neobsahují kofein a často se používají jako náhrada mouky při bezlepkové dietě a ke kojenecké výživě. Karob může posloužit jako náhrada kakaa v zákuscích, zmrzlinách a polevách. Na dalmatském ostrově Mljet se z plodů dokonce vyrábí pálenka. Z lusků se izoluje tzv. karobová guma, která je uznaným přírodním potravinovým stabilizátorem a emulgátorem s číslem E140.

Topinamburový sirup

Sirup se získává z hlíz pěstovaných biologickou agrotechnikou. Výsledný produkt má až 70% sušiny (zbytek je voda). Sušina je tvořená převážně polysacharidy inulinového komplexu, která si zachovává všechny látky jako čerstvé hlízy. Cenné jsou i minerální látky a stopové prvky železo, vápník, hořčík, fosfor, draslík, křemík, zinek, vitaminy B1, B2, B6 a C, stejně jako organické kyseliny jablečná, limonová, fumarová, jantarová.

Pozor si dejte ale na případné přidané látky ve složení, typu různých moštů nebo fruktózy, nebo přídavných látek - viz výše seznam.

Xylitol (E 967)

Jeden z nejoblíbenějších cukrových alkoholů. Je tělu vlastní, protože vzniká jako meziprodukt látkové výměny přírodního hroznového cukru. Xylitol se nachází v ovoci a zelenině, pro komerční účely je extrahován z březového dřeva, z kukuřičných klasů nebo ze slámy, odkud se získává hydrolýzou celulózy.

Je stabilní při pečení a vaření, užívá se při výrobě žvýkaček, čokolád, cukrovinek i zubních past. Sladkosti s jeho obsahem vyvolávají zároveň slabé chladivé pocity v ústní dutině. Nevýhodou může být jeho vyšší cena.

V těle se odbourává v játrech. Může zabránit vzniku plaku na zubech a množení mikroorganismů v ústní dutině, a je tedy vhodný k prevenci zubního kazu a k ochraně chrupu.

Jak již bylo řečeno výše, může podobně jako sorbitol či erythritol vyvolávat trávicí potíže, bolesti břicha nadýmání, průjem a nevolnost.

Může se prodávat také pod názvem březový cukr.

Zázvorový sirup

Používá se jako výrazná přísada v mnoha různých chuťových kombinacích. Kromě zázvoru obsahuje určité množství nerafinovaného řepného cukru. Doporučuje se užívat při bolestech v krku.

Želírovací cukr

Cukr smíchaný s želírovacím prostředkem se užívá při výrobě marmelád a džemů.

EXISTUJE ZDRAVÝ CUKR?

Nutno říci, že téměř všechna sladidla mají totožné složení. Obsahují poměrně nízký podíl vitamínů a minerálních látek a tělu vlastně nic zajímavého nepřináší.

Sladidla by rozhodně neměla představovat reprezentativní zdroj minerálních látek a vitamínů, je mnohem více lepších potravin!

Přírodní sladidla typu právě ovocných sirupů, mají poměrně nízkou sladivost, ale jsou poměrně drahé - zaplatíme víc peněz, spotřebujeme jich více vzhledem k nízké sladivosti, ale přijmeme víc kalorií.

Doporučení autorky:

Určitě stojí za to, zamyslet se nad tím, kolik toho vůbec doslazujeme a zda je to nutné. Obecně je zdravější sladit méně.

Eliminujte potraviny s přidanými cukry. Např. ovocný jogurt či kefír je plný cukru a ovoce jako takové tam není žádné. Raději si kupte bílý jogurt, rozmixujte si do něj ovoce a ochuťte např. kakaem či skořicí.

Ze sladidel bych volila používat:

Čekankový sirup, Xylitol, topinamburový sirup (bez příměsí), rýžový slad, v malé míře občas kokosový cukr či med. Já používám rozmačkaný zralý banán jako přírodní sladidlo :-)

