



Nenechte se zabít cukrem

Jarmila
Mandžuková

Užitečné rady a tipy, jak sladit zdravě
Recepty na skvělé sladkosti bez cukru

VYŠEHRAĐ

Nenechte se zabít cukrem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Jarmila Mandžuková
Nenechte se zabít cukrem – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Nenechte se zabít cukrem
Jarmila Mandžuková

Nenechte se zabít cukrem

Jarmila
Mandžuková

Užitečné rady a tipy, jak sladit zdravě
Recepty na skvělé sladkosti bez cukru

VYŠEHRAĐ

© Jarmila Mandžuková, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-7601-633-0

ISBN e-knihy 978-80-7601-635-4 (1. zveřejnění, 2022)

ISBN e-knihy 978-80-7601-636-1 (1. zveřejnění, 2022)

ISBN e-knihy 978-80-7601-634-7 (1. zveřejnění, 2022)

ÚVOD

Sladké je vždy spojeno s pocitem pohody, spokojenosti a dobré nálady. Ale bez ohledu na to, jak je konzumace sladkostí příjemná, by si každý měl uvědomit zdravotní rizika, která plynou ze zvýšené konzumace cukru. Lze tedy mlsat a uspokojit chuť na sladké a neohrozit přitom svoje zdraví? Ano, lze to vyřešit moučníky, dezerty a dalšími sladkostmi, při jejichž přípravě se cukr nepoužívá, ale využívají se přirozeně sladké potraviny nebo různá alternativní sladidla.

Myšlenka napsat knihu moučníků, dezertů a dalších sladkostí, k jejichž přípravě není potřeba cukr, mě napadla již dávno. Již v roce 1994 mi vyšla kniha s názvem *Sladkosti bez cukru* a zahrnovala užitečné rady a osvědčené recepty na báječné sladkosti bez cukru. Kniha byla rychle rozebraná a o pár let později vyšlo aktualizované vydání. V roce 1996 jsem napsala knihu *Sladké netloustnutí aneb lehké moučníky*. Tím moje záliba ve sladkostech připravených bez cukru neskončila. Ve své další knize jsem se zaměřila na Vánoce, které s sebou nesou velké riziko konzumace sladkostí a napsala jsem knihu s trefným názvem *Vánoční netloustnutí aneb Lehké vánoční cukroví*. Tato kniha byla vydána v roce 2002, má za sebou dva dotisky a je stále ještě v prodeji.

Píše se rok 2021 a opět jsem si dala za úkol napsat knihu, která vám pomůže uspokojit chuť na sladké, nepřibírat a udělat něco pro svoje zdraví. V knížce jsou obsaženy praktické rady a návody, jak omezit spotřebu cukru a obelstít naše chuťové buňky. Dozvíte se, jak nám mohou škodit umělá sladidla, ale hlavně jak používat přirozeně sladké potraviny a zdravé náhražky cukru a jaký přínos mají pro naše zdraví. Součástí jsou

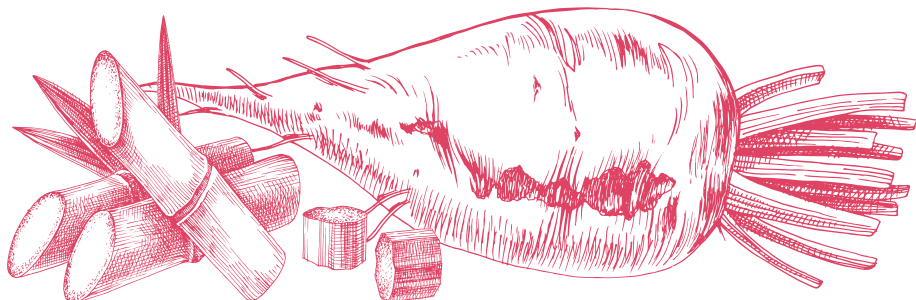
i recepty na zdravé sladkosti, které jsou určené těm, kteří si neumějí a nechtějí odepřít potěšení z lahodného moučníku či dezertu. Recepty jsou určeny i pro ty, kteří chtějí zhubnout, mnohé sladkosti jsou vhodné i pro diabetiky či celiaky. Mým cílem je přesvědčit vás, že je možné pochutnat si zdravě.

Přeji si, aby se kniha stala důležitým zdrojem informací, které by měl znát každý, kdo si váží svého zdraví a zdraví svých nejbližších. Ať se vám lehce a příjemně vaří a mlsá.

Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz

Zrození CUKRU

Cukr neboli sacharóza je přírodní látka, která se objevuje v mnoha rostlinách. Než se cukr stal průmyslově vyráběným produktem, člověk se nejdříve musel naučit, jak jej získávat z rostlin. Prvotně to bylo z cukrové třtiny, jejíž pravlastí je Indie, je tedy i kolébkou slazení, sladkostí, zkrátka historickým pramenem našeho sladkého života. V roce 1747 německý chemik A. S. Marggraf objevil, že v cukrové řepě je stejný cukr jako v cukrové třtině. Až do 18. století byl cukr považován za lék, a proto se nejdříve prodával v lékárnách. Měl pomáhat jako léčebný prostředek proti některým zdravotním potížím, při horečce, průjmů, kolikách a podobně. Průmyslově se začal cukr vyrábět počátkem 19. století. Vyrábí se ze šťávy cukrové třtiny nebo řepy. Jako vedlejší produkt vznikne hnědý sirup, který se nazývá melasa. Obsahuje velké množství výživových látek a vitaminů.



Cukr byl v průběhu lidského vývoje důležitým a hlavně vzácným zdrojem energie. Naším předkům, kteří tvrdě fyzicky pracovali, dokázal zajistit nezbytné energetické rezervy. Jenže náš svět, a s ním i naše výživa, se od té doby radikálně změnil. Naše tělo sice stále potřebuje cukr jako důležitý zdroj energie, na tom se po staletí nic nezměnilo. Změnilo se jen jeho přijímané množství a rozmanité chemické náhražky. Cukr v různých podobách je všude kolem nás, v supermarketech je sladkostem věnováno celé oddělení a pro jistotu jsou cukrovinky naskládány ještě u pokladny. K tomu nesmíme zapomínat na tzv. skryté cukry v nejrůznějších potravinách. Zkrátka „cukr, kam se podíváš“. Extrémní nadprodukce všech potravin včetně těch sladkých, je sice znakem materiálního blahobytu, ale také důsledkem obezity a mnoha vážných chorob. V dnešní době, kdy si můžeme jídlo dopřávat neustále a navíc trávíme spoustu času sezením a nedostatkem pohybu, je to kombinace s fatálními následky.

CUKR

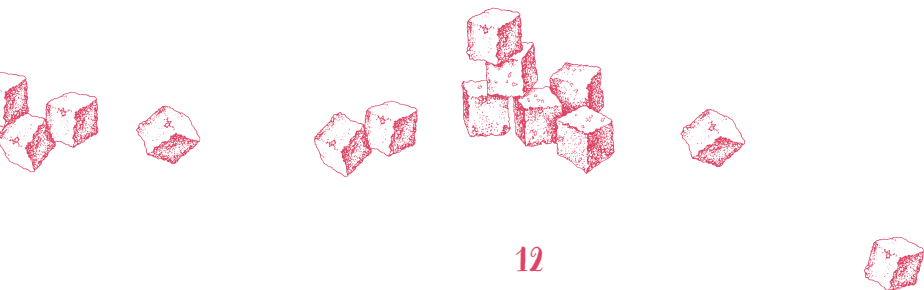
ze všech stran

Otevřeme-li učebnici chemie, dozvíme se, že cukr je chemická látka zvaná sacharóza a patří do skupiny sacharidů. Mezi sacharidy náleží i složitější cukry, škroby. Ty společně s tuky a bílkovinami jsou hlavními živinami naší stravy. Sacharóza je disacharid, což znamená, že jej tvoří dvě molekuly cukru. V jedné molekule sacharózy je spojena glukóza (cukr hroznový) s fruktózou (cukr ovocný). Fruktóza je problémovější cukr, vzniká na ni závislost, a také se skoro z poloviny mění v těle na tuk (oproti tomu glukóza jen asi z 5%). Cukr nemá žádné biologicky cenné látky, žádné vitaminy a další látky důležité pro naše tělo. Obsahuje jen tzv. prázdné kalorie, je tedy pouze zdrojem energie.



Jak to s tím CUKREM vlastně je?

Cukr patří k přírodním potravinám, náš organismus se na něj v procesu evoluce adaptoval, tělové enzymy umožňují jeho rozložení, vstřebávání a využití. Střevní sliznicí se vstřebává do krve, kde se jako krevní cukr (glukóza) stává dodavatelem energie a pro každou buňku v těle funguje jako rychlé palivo. Nejvíce po cukru prahne mozek, ale také červené krvinky, ledviny a další orgány. Aby buňky mohly cukr vstřebávat a zpracovávat, je většina orgánů a tkání odkázána na inzulin, který se tvoří ve slinivce břišní a má za úkol hladinu cukru v krvi regulovat a snížit na optimální hodnotu. Platí, že čím rychleji se množství cukru v krvi jídlem zvýší, tím větší množství inzulinu je posláno do krve k jeho zpracování. Pokud sníme jídlo, ve kterém je vysoký obsah snadno rozložitelných cukrů (tedy sladkosti, jejichž hlavní složkou je cukr, ale minimum vlákniny), cukry jsou střevní stěnou rychle vstřebány do krevního oběhu. Nadměrné množství cukru ve sladkostech, ovocných šťávách, limonádách má za následek rychlé vzestupy a poklesy krevního cukru. To vede ke kolísání nálad a k únavě, ale i k narušení rovnovážných poměrů v těle. A každá nerovnováha může odstartovat nějaký zdravotní problém.



Proč máme chuť na sladké?

Chuť na sladké je přirozená. Výraznou přichylnost k cukru si člověk už přináší na svět. Díky mléčnému cukru (laktóze) je i mateřské mléko mírně nasládlé a vlivem toho je po celé dětství sladká chuť dominantní. Během svého vývoje člověk toužil zpříjemnit si požitek z jídla přislašováním. Když se cukr dostane do kontaktu s našimi chuťovými pohárky, dostáváme ten báječný vjem, kterému říkáme sladkost. Sladké je spojeno s pocitem pohody, uvolnění a dobré nálady. Je to způsobeno tím, že cukr výrazně urychluje vylučování povzbuzujících látek tzv. hormonů dobré nálady (dopaminu a serotoninu). Jenže i to má svoji daň. Chvilí se cítíme dobře, brzy ale přijde vystřízlivění. Má na to vliv kolísající hladina cukru (glukózy) v krvi. Po chvilce se dostaví abstinenční příznaky a vznikne závislost na cukru. Navíc, pokud organismus všechen přijatý cukr nespotřebuje, okamžitě si začne vytvářet zásoby energie na horší časy v podobě tuku.

Závislost na CUKRU

Závislost na cukru je opomíjené téma, které však má zásadní dopad na celé lidstvo. Je stejně nebezpečná jako každá jiná závislost a úspěšně (a plíživě) si ji budujeme už od dětství. Působí na stejná centra v mozku jako drogy. Dokonce může být někdy srovnávána s neodolatelnou touhou kuřáků po cigaretě. Právě proto bývá tak těžké vzdát se závislosti na cukru, někdy nazývaném „bílém jedu“. Po každém zásobení těla cukrem si mozek říká o další dávku. Každá závislost se projeví ve chvíli, kdy se látka, která v nás probouzí pocity radosti, uvolnění, nebo nám dodává energii, vynechá. Při jejím nedostatku se objeví apatie, únava, nesoustředěnost, podrážděnost, deprese. Tyto příznaky nízké hladiny cukru v krvi většinou pominou, když rychle sníme nebo vypijeme něco sladkého. A jaké jsou varovné signály závislosti? Mezi varovné signály patří únava po jídle, roztěkanost a snížená schopnost koncentrace. Dalšími příznaky může být kolísání nálad, tlak nebo pocit napětí v břiše, špatné usínání nebo neklidný spánek, zvýšená nervozita. Také naše rostoucí obvody pasu mnohdy nezpůsobuje