

# Středy doktora Středy: Osladit život si můžete medem, stévií, melasou i sirupy

**Východní Čechy** – Minulý týden jsme se zabývali umělými sladidly, která jsou nejčastěji používána jako náhražka cukru. Na tuto alternativu se obrací hlavně lidé, kteří nemohou ze zdravotních důvodů přijímat přírodní cukr. Mnohdy jsou umělá sladidla součástí jídelníčku také v případě snižování

hmotnosti v rámci redukčního jídelníčku. Čím ale nahradit cukr, aniž bychom museli sáhnout po umělé vytvořených látkách?

Nejběžnějším sladidlem používaným namísto cukru je med. Ten se v jídelníčku objevuje již několik set let. Kromě toho, že je sladký, je také velmi zdravý. Obsahuje mnoho vitamínů, minerálů a je plný antioxidantů. Na trhu můžeme sehnat několik druhů medu různé kvality. Ten nejkvalitnější med je k dostání přímo u včelařů a poznáme ho podle jeho tmavé barvy.

Velmi oblíbeným a v posledních letech také moderním sladidlem se stala stévie. To je rostlina, která je zhruba třicetkrát sladší než cukr. Její sladkou chuť obje-

vili lidé v Jižní Americe před více než tisíci lety. Stévie je výborná při redukčních dietách, protože neobsahuje téměř žádné kalorie. Navíc je také zdravá, má protizánětlivé účinky a nezvyšuje hladinu cukru v krvi.

Vedlejším produktem při zpracování cukrové třtiny je melasa. Je to hustý tmavý sirup, který se využívá především při pečení koláčů a výrobě sušenek. Lze ho také použít při výrobě omáček a ovocných džemů.

Melasa je samozřejmě také zdravá. Obsahuje asi tři procenta bílkovin, většinu vitamínů B komplexu, také obsahuje mnoho minerálů a řadu stopových prvků.

## SLADKÉ SIRUPY

Když se řekne sirup, většina lidí si představí sladkou šťávu, kterou nejraději pijí děti. Do povědomí se pomalu ale jistě dostávají také sirupy, kterými se sladí hlavně v rámci zdravých jídelníčků a zdravé životosprávy. Tyto sirupy jsou vyráběny z ovoce či z obilovin.

Nejnámější je javorový sirup, který je vynikající

pro lidi s diabetem. Je to hustý tmavý sirup, který se využívá především při pečení koláčů a výrobě sušenek. Lze ho také použít při výrobě omáček a ovocných džemů.



k lívancům a palačinkám. Vyrábí se z mízy javoru a obsahuje antioxidanty, stejně jako med. Je sice méně sladký než med, ale svou chuť si dokáže zachovat i při vyšších teplotách. Proto je vhodný na vaření i pečení. Dalším sirupem je například agávní, který je mnohem sladší než cukr. Má nízký glykemický index, což znamená, že nezvyšuje hladinu cukru v krvi. Při hubnutí není však příliš vhodný, protože obsahuje velký podíl fruktózy.

Méně známý je pak sirup rýžový, který je vyráběn z hnědého celozrnného rýže. Je velmi podobný světlému medu. Jeho glykemický index je na rozdíl od agávního sirupu velmi nepříznivý. Zároveň také obsahuje velké

množství kalorií, což přispívá ke vzniku obezity. Pro diabetiky je nevhodný právě kvůli svému glykemickému indexu.

Zkuste nahradit klasický rafinovaný cukr některým jiným přírodním sladidlem. Žáci střední školy Euroinstitut si to zkusí v rámci příprav zdravých pokrmů při výuce zdravé životosprávy. V tabulce se také můžete podívat, kolik kilojoulů obsahují jednotlivá přírodní sladidla. (zr)

Sladidlo (1 lžičce)	Množství energie
Cukr	200 kJ
Med	306 kJ
Stévie	16 kJ
Melasa	197 kJ
Javorový sirup	210 kJ
Agávní sirup	252 kJ
Rýžový sirup	231 kJ

