



CUKIER? NIE, DZIĘKUJĘ!

By: Maria Deja

Cukier, dlaczego w nadmiarze jest dla nas szkodliwy?

- podrażnia śluzówkę żołądka, zakwasza organizm – prowadzi do nadprodukcji kwasu żołądkowego i nadmiaru kwasowości, co może spowodować pojawienie się wrzodów
- zaburza proces trawienia i wypróżniania – prowadzi do zaparć
- niszczy zęby i tkankę kostną
- pływa niekorzystnie na układ nerwowy – nagły wzrost i spadek stężenia glukozy we krwi prowadzi do braku koncentracji, rozdrażnienia, nadpobudliwości, spadku nastroju, senności
- zużywa duże ilości witamin i minerałów w procesie trawienia – im więcej cukru spożywamy, tym więcej witamin, magnezu, chromu, wapnia i fosforu ubywa z naszego organizmu w trakcie trawienia cukru

Otyłość u dzieci – kuzynka cukru!

Otyłość u dzieci, jakie mogą być jej przyczyny?

- Nieprzestrzeganie zasady 5 posiłków dziennie
- Nieregularność posiłków
- Późna kolacja i śniadanie
- Zbyt duże porcje
- Niezdrowe odżywianie się, a także niezdrowe produkty
- Mała aktywność fizyczna
- Otyłość genetyczna



Produkty – inne SŁODZIKI którymi możemy zastąpić cukier.

1. Miód
2. Syrop klonowy
3. Syrop z agawy
4. Ksylitol (cukier brzozowy)
5. Syrop daktylowy



Cukier jak narkotyk? TAK.

Cukier to związek chemiczny, który powstaje z trzciny cukrowej lub z buraków cukrowych. Spożycie produktu zawierającego ten związek powoduje wzrost dopaminy (przekaźnika przyjemności). Podobne działanie następuje po spożyciu narkotyków.

Cukier jest substancją, która uzależnia i działa na mózg podobnie jak **narkotyk** – tak uważa amerykański pediatra Robert Lusting z University of California w San Francisco. Osoby spożywające słodczyce często nie mogą bez nich żyć, dlatego stale je kupują, gdyż są od nich uzależnione.

Masz ochotę na słodkości? Oto rzeczy którymi możesz je zastąpić!



- Batoniki musli
- Koktajle/ Smoffy owocowe
- Sałatka ze świeżych owoców
- Suszone owoce np. Jabłka czy Mango
- Ciastka zbożowe, ciastka musli

Ile powinniśmy spożywać cukru/Jak ograniczyć spożycie cukru?

Dla dziecka około 5.5 łyżeczek **dziennie** (24 gram **cukru** na dobę).

Dla dorosłego 10-12 łyżeczek białego **cukru**, bo jedna łyżeczka to ok. 20 kcal (5 gramów).

**Dziękuję za obejrzenie
przygotowanej przeze
mnie prezentacji!**

Cukier? Nie dziękuję! On zdrowie psuję,
różne choroby wwołuję a ja Cię do
ograniczenia go motywuję! W prezentacji
wszystko opisałam, i dużo chęci do
wy tłumaczenia Ci tego miałam! Pomimo
tego że batonik da Ci na chwilę radości, i
od razu nie spowoduję otyłości, nie daj się
nabrać mózgowej naiwności!

Maria Deja

