



Cukier...

Nie Dziękuję!

AUTOR: NICOLA SZCZYGIELSKA

KL: VIII

Czym jest cukier?

- ▶ Cukier – potoczna nazwa sacharozy, występującej pod nazwami handlowymi m.in. cukier spożywczy. Sacharoza to słodki dwucukier otrzymywany w procesie rafinacji w cukrowni, przede wszystkim z trzciny cukrowej, a w klimacie umiarkowanym z buraka cukrowego. Cukier ten wchodzi w skład wielu owoców i warzyw



Cukier i jego wpływ na organizm

- ▶ Cukier dodany do żywności można powiązać w sposób bezpośredni jako czynnik ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych lub w sposób pośredni poprzez wpływ na przyrost masy ciała, nadwagę/otyłość, która silnie koreluje z nadciśnieniem, cukrzycą typu 2, dyslipidemią i zespołem metabolicznym.



Otyłość

- ▶ Otyłość cechuje nieprawidłowa i nadmierna kumulacja tkanki tłuszczowej. Jest w dużej mierze skutkiem zbyt wysokiego spożycia energii (pozytywnego bilansu kalorycznego) i siedzącego trybu życia utrzymujących się przez pewien okres czasu. Może być wtórna do innych chorób (np. zespołu Cushinga) lub stanowić skutek uboczny przyjmowanych leków (np. przeciwdrgawkowych). Otyłość jest wypadkową wielu czynników – genetycznych, behawioralnych, środowiskowych i społecznych.



Cukrzyca

- ▶ Cukrzyca – grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią (podwyższonym poziomem glukozy we krwi) wynikającą z defektu produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez komórki beta trzustki[2]. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Ze względu na przyczynę i przebieg choroby, można wyróżnić: cukrzycę typu 1, typu 2.

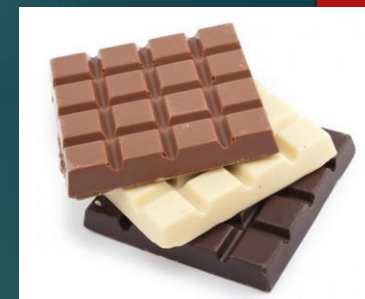


Objawy cukrzycy

- ▶ wzmożone pragnienie;
- ▶ częste napady głodu;
- ▶ wielomocz (poliuria);
- ▶ zmęczenie, apatia;
- ▶ senność;
- ▶ nocne skurcze łydek;
- ▶ zmiany skórne;
- ▶ grzybica skóry.



Ciekawostki



- ▶ W jednym kawałku (w zależności od wielkości kostki – może być to ok. 5 – 15 g) mlecznej jest ok 2.7 – 8.25 g cukru, w gorzkiej 1.3 – 3.9 g.
- ▶ Światowa produkcja cukry przekracza 100 milionów ton rocznie.
- ▶ 1 szklanka napoju energetyzującego (250 ml) = 27 g (6 łyżeczek) cukru,



Zdrowe zamienniki cukru

- ▶ Syrop klonowy.
- ▶ Miód.
- ▶ Syrop daktylowy.

