

CUKIER

ukryty wróg naszej cywilizacji
przyjaciół nadwagi i otyłości



Prezentacja multimedialna wykonana przez
Aleksandrę Białkowską
na potrzeby Olimpiady
Promocji Zdrowego Stylu Życia

Spis treści

1. Wstęp
2. Co to jest cukier?
3. Rola cukru w organizmie
4. Cukier nasz wróg czy przyjaciel? Jedna z głównych przyczyn nadwagi i otyłości
5. Nadwaga i otyłość Co to?
6. BMI
7. Ukryty cukier
8. Słodki ketchup
9. Po czym poznać, że jesteśmy uzależnieni od cukru?
10. 10 oznak, że spożywasz za dużo cukru
11. „Błędne koło” mechanizm uzależnienia cukrem
12. Czym możemy zastąpić cukier?
13. Nie rezygnuj ze wszystkiego – zamienniki cukru
14. Wszystko pod kontrolą. Odkrywamy ukryty cukier
15. Podstawa zdrowego stylu życia
16. Podsumowanie

Wstęp

W 1974 roku eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wpisali otyłość na niechlubną listę chorób cywilizacyjnych. Z roku na rok możemy zaobserwować coraz większą liczbę osób z nadwagą i otyłością. W Polsce sytuacja staje się naprawdę poważna. Zajmujemy 5 miejsce na świecie pod względem występowania nadmiernej masy ciała, a wyniki badań prognozują wzrost liczby osób nadwagą lub otyłością w najbliższych latach. Niezwykle niepokojące jest to, że ogromną dynamikę wzrostu zaburzeń odżywiania obserwuje się wśród najmłodszych członków naszego społeczeństwa – dzieci i młodzieży. Polskie dzieci należą do najszybciej tyjących w Europie. Najnowsze badania zachowań zdrowotnych młodzieży w wieku 11-15 lat wskazują, że nadmierna masa ciała występuje u 29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt (wg kryteriów WHO, 2007). Odsetki te są wyższe o kilka procent w porównaniu do wyników edycji tego badania z 2014 r. W latach 2014-2018 odsetek młodzieży z nadmierną masą ciała wzrósł z 19,9% do 21,7%.

Co zatem jest przyczyną tego zatrważającego zjawiska? Odpowiedź jest prosta jedną z głównych przyczyn jest nadmierne spożywanie cukru w diecie wielu Polaków. Zatem dlaczego wciąż przybieramy nadmiernie na wadze odżywiając się na pozór „zdrowo”?

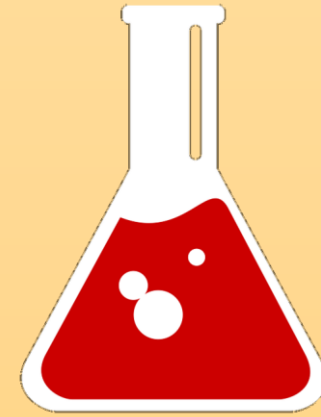
Właśnie w tym tkwi sedno dzisiejszej epidemii, wiele osób niestety nie zdaje sobie sprawy z tego, ile cukru znajduje się w tych na pozór „zdrowych” produktach spożywczych, w których nikt się nie spodziewa ogromnej ilości cukru. W związku z tym postanowiłam bezwzględnie przerwać tę bez troską zabawę cukru w „chowanego”, a odnaleźć jego podstępne kryjówki i uświadomić o nich niczego nie świadome wybrane przeze mnie grupy. Dlatego też mój temat akcji promującej zdrowie brzmi: „Cukier - ukryty wróg naszej cywilizacji i przyjaciel nadwagi i otyłości”.

Źródło: <https://ncez.pl>

Cukier pod względem chemicznym

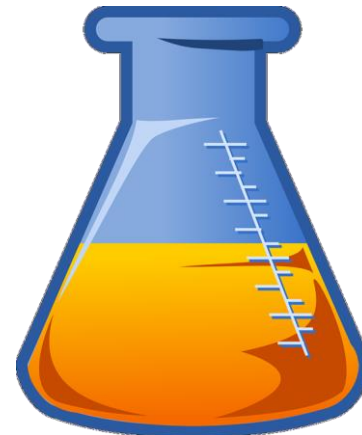
węglowodany proste:

- monosacharydy (jednocukry), np. glukoza, fruktoza
- disacharydy (dwucukry), np. sacharoza, czyli cukier spożywczy



węglowodany złożone (wielocukry, polisacharydy), np. skrobia, glikogen

Wyraźnie widać, że węglowodany złożone to nie to samo, co cukry proste. Różni je budowa, a co za tym idzie – właściwości i sposób oddziaływania na organizm. W większości przypadków nasza dieta powinna bazować na węglowodanach złożonych, które zostaną rozłożone do cukrów prostych, ale w bardzo powolnym tempie.



Rola cukru w organizmie



Glukoza + tlen = energia

Najważniejszym paliwem dla naszego mózgu jest glukoza.

Wraz z tlenem jest wykorzystywana w procesie oddychania komórkowego.

Skąd się bierze energia?

Wyzwala się ona podczas utleniania glukozy.

Bez energii nie przetrwają ani komórki nerwowe, ani krwinki czerwone.

Nie oznacza to jednak, że powinniśmy jeść produkty zawierające cukier bez umiaru.

Po pierwsze

- organizm potrafi metabolizować inne związki chemiczne tak, by otrzymać z nich glukozę.

Po drugie

- cukier to paliwo wysokoenergetyczne, ale zarazem puste kalorie, nie zawiera żadnych składników odżywczych.



mają w składzie przede wszystkim sacharozę (cukier spożywczy) i to ona jest głównym winowajcą tego, że spodnie się nie dopinają, a bluzka osiada na boczku. 😊

Cukier - sacharoza (cukier spożywczy)

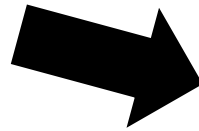


Cukier - spożywany w nadmiarze to jedna z głównych przyczyn nadwagi i otyłości



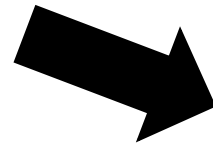
Nadwaga i otyłość co to?

NADWAGA



Stan „przed chorobowy”
(prowadzi do otyłości)

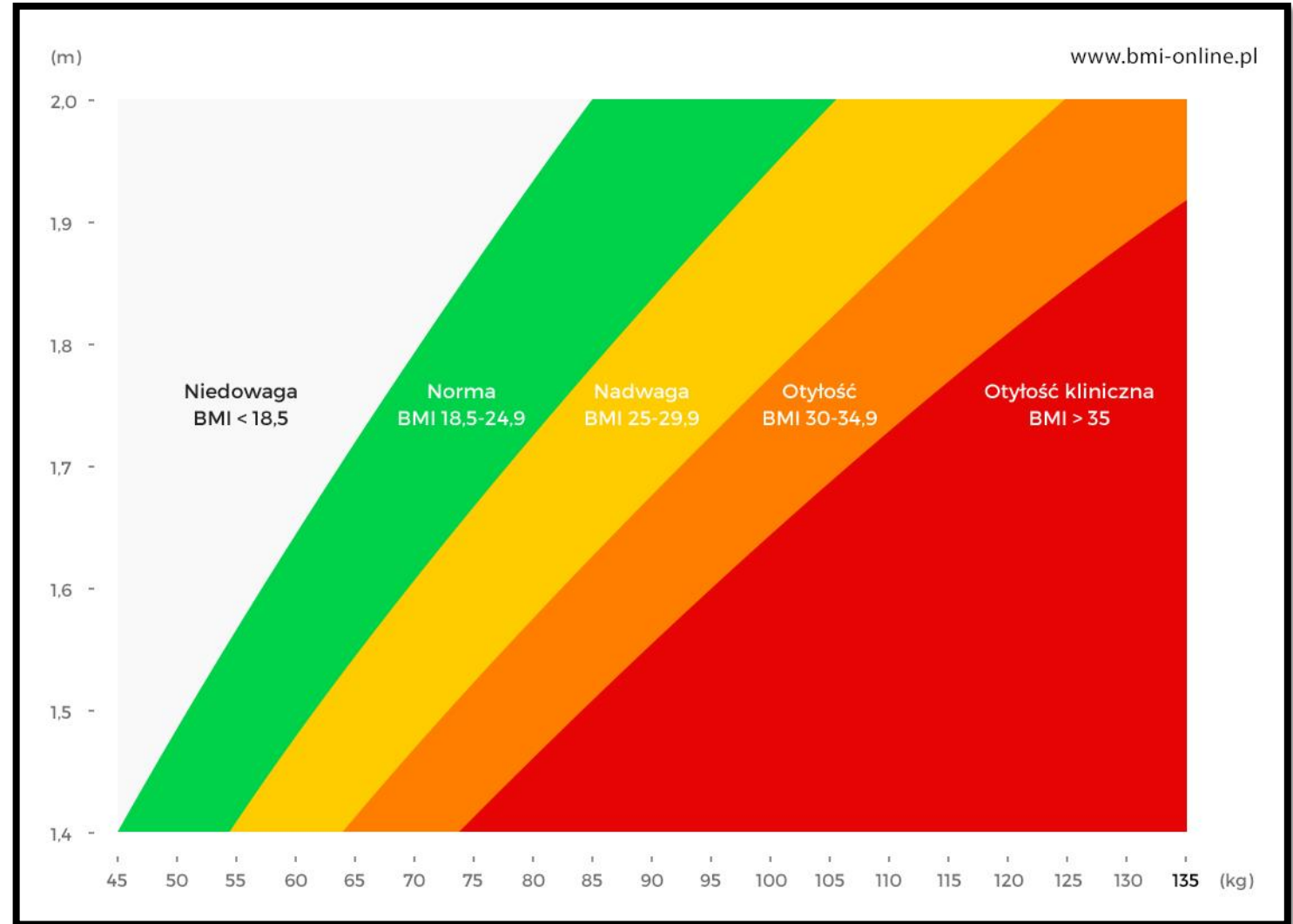
OTYŁOŚĆ



Choroba przewlekła
(cywilizacyjna)

BMI

$$BMI = \frac{\textit{masa}}{(\textit{wzrost})^2}$$



- Źródła: Kalkulator BMI, Poradnik Zdrowie

Ukryty cukier

Zawartość cukru w wybranych produktach spożywczych

Produkt	Porcja	Zawartość cukru (w gramach)	Ilość cukru w łyżeczkach
	Opakowanie - 100 gram	47,2	5
	Puszka- 330 ml	35,0	8
	opakowanie- 135gram	15,3	3
	1 sztuka - 105 gram	9,2	2
	1 opakowanie - 130 gram	17,5	3,5
	1 puszka	11,5	2

SŁODKI KETCHUP

Ketchup łagodny
Ogródek Dziadunia



Ilość cukrów w 100 g produktu:
10,3 g

Ketchup łagodny
Krokus



Ilość cukrów w 100 g produktu:
17 g

Ketchup łagodny
Tortex



Ilość cukrów w 100 g produktu:
19 g

Ketchup
McDonalds Deveyley



Ilość cukrów w 100 g produktu:
21,1 g

Ketchup łagodny
Hellmann's



Ilość cukrów w 100 g produktu:
22 g

Ketchup łagodny
Heinz



Ilość cukrów w 100 g produktu:
22,8 g

Ketchup łagodny
Kotlin



Ilość cukrów w 100 g produktu:
23 g

Ketchup łagodny
Włocławek



Ilość cukrów w 100 g produktu:
23 g

Ketchup łagodny
Pudliszki

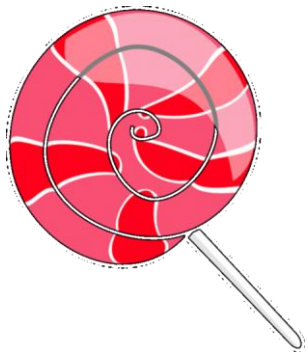


Ilość cukrów w 100 g produktu:
30,5 g

CzytamyEtykiety

CZYTAMY DLA TWOJEGO ZDROWIA
www.czytametykiety.pl

Po czym poznać, że jestem uzależniony od cukru?



Czy jestem uzależniony od cukru???



OZNAK, ŻE SPOŻYWASZ ZA DUŻO CUKRU



1
ZMĘCZENIE I BRAK
ENERGII



2
NIEUSTANNA OCHOTA
NA SŁODYCZE



3
NIEPOKÓJ LUB
DEPRESJA



4
CZĘSTE PRZEZIĘBIENIA
I INFEKCJE



5
PROBLEMY Z
WAGĄ



6
PROBLEMY SKÓRY I
STÓP, CIENIE POD
OCZAMI



7
WYSOKIE
CIŚNIENIE KRWI



8
PROBLEMY
STOMATOLOGICZNE



9
CUKRZYCA



10
PROBLEMY Z
SERCEM

Cukier / a koncentracja dzieci!!!



Według niektórych badań, nadmiar cukru w diecie powoduje nadpobudliwość ruchową i obniżony iloraz inteligencji.

Do takich wniosków – dotyczących diety małych dzieci

i jej późniejszego wpływu na możliwości intelektualne – doszli australijscy naukowcy z University of Adelaide.

Iloraz inteligencji ośmiolatków, które spożywały we wczesnym dzieciństwie dużo słodkich potraw i napojów był o dwa punkty niższy niż u ich rówieśników, którym ograniczano cukier. Potwierdzili to naukowcy ze Stanów Zjednoczonych. Opublikowali oni wyniki badań, z których wynika, że maluchy często karmione pizzą, ciastkami i frytkami miały IQ (iloraz inteligencji) niższe nawet o 5 punktów.

Nawet doraźnie cukier źle wpływa na możliwości dziecka w nauce. Jeżeli uczeń zje słodycz, to poziom cukru w jego krwi bardzo szybko wzrośnie. Jednak opadnie równie prędko i początkowy przyływ energii zmieni się w uczucie zmęczenia, niepokoju i trudności w skoncentrowaniu się w trakcie lekcji czy przy odrabianiu zadania domowego.

<https://www.mjakmama24.pl>



„Błędne koło” - mechanizm uzależnienia cukrem

Zjadasz
cukier.
Smakuje Ci.
Masz ochotę
na więcej.



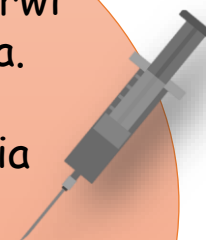
Poziom cukru we krwi
wzrasta uwalniana
jest dopamina-mózg
wkracza w tryb
nałogów. Gwałtowny
wyrzut insuliny w
celu obniżenia
poziomu cukru.



Niski poziom
cukru wywołuje
wzmożony
apetyt
„Błędne koło”
zaczyna się od
nowa



Poziom cukru we krwi
gwałtownie spada.
Wysoki poziom
insuliny uruchamia
magazynowanie
tłuszczu.
Organizm domaga
się kolejnej porcji
cukru





Czym możemy zastąpić cukier???

Nie rezygnuj ze wszystkiego-Zamienniki cukru

Ksylitol
(cukier
brzozowy)

stewia

Suszone owoce

Syrop
daktylowy

miód

Melasa z
karobu,
trzciniowa,
buraczana

Syrop z
agawy

syrop
klonowy

Nierafinowany
cukier

Słody
(ryżowy,
jęczmienny)

Lukrecja



POBIERZ DARMOWĄ APLIKACJĘ



**Będziesz mieć wszystko pod kontrolą-
odkryjesz ukryty cukier**

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



WZ 2019, Oprac. pod kier. prof. M. Jarcza

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Jedz zdrowo Żyj zdrowo



Dziękuję za uwagę!