**Ukryte źródła cukru w naszej diecie. Jak nie wpaść w pułapkę?**



W trakcie diet redukcyjnych w pierwszej kolejności staramy się ograniczać spożycie cukru. To bardzo ważne, ponieważ to właśnie nadmiar cukru jest błyskawicznie magazynowany w postaci tkanki tłuszczowej. Niestety cukier to nie tylko słodycze, kolorowe napoje, ciasta i pieczywo. Znajdziemy go w wielu produktach powszechnie uznawanych za zdrowe, a nawet dietetyczne. Sprawdź, jak nie wpaść w pułapkę i uniknąć spożywania cukru ukrytego w żywności.

**Pod jakimi nazwami ukrywa się cukier?**

 **Musli i płatki śniadaniowe**

Te popularne produkty uznawane są jako zdrowe i pożywne **składniki** śniadania. Niestety zawierają mnóstwo dodanego cukru i słodzików. Dzięki temu gotowe mieszanki płatków i musli tak bardzo nam smakują – są po prostu słodkie i uzależniające. A złudne poczucie zjedzenia zdrowego i dietetycznego posiłku sprawia, że jemy go więcej i dostarczamy do organizmu mnóstwo cukru. Jedynym rozwiązaniem jest dokładne czytanie etykiet oraz zwracanie uwagi na liczbę kalorii danego produktu w 100 g.

[](https://tipy.interia.pl/31919%2C179644%2C.html)

**Jogurty owocowe**
Jogurty uważa się za jedne z najzdrowszych produktów, które dostarczają wapnia i żywych kultur bakterii. Tyle że te owocowe są wzbogacane o ogromne ilości cukru (nawet 2-3 łyżeczki w 100 g) i substancji poprawiających smak. O probiotycznych właściwościach i żywych kulturach bakterii w takim produkcie możemy zapomnieć. Najzdrowszy jogurt owocowy przygotujemy sami – wystarczy, że do jogurtu naturalnego dodamy kawałki świeżych owoców oraz odrobinę naturalnego miodu.

[](https://tipy.interia.pl/31919%2C179645%2C.html)

**Suszone owoce i owoce z puszki**
Owoce jawią się nam jako zdrowa i pełna witamin przekąska. I tak rzeczywiście jest, ale wyjątkiem są owoce suszone lub z puszki. Jedne i drugie wzbogacone są bowiem o cukier i słodziki, a także syrop, przez co ich kaloryczność gwałtownie rośnie. Takie przekąski to zabójstwo dla naszej diety.

**Sosy**Mało kto zdaje sobie sprawę, że cukier to także istotny składnik gotowych sosów sałatkowych, marynat czy keczupu. W tym ostatnim w 100 g produktu znajdziemy aż 27 g cukru. To ogromna pułapka dla nieświadomych konsumentów, którzy postrzegają keczup jako zdrowy sos z pomidorów. Dlatego lepiej jest samodzielnie przygotowywać sosy i marynaty, korzystając z przecieru, ziół, octu jabłkowego i innych przypraw.

[](https://tipy.interia.pl/31919%2C179646%2C.html)

**Soki i dżemy owocowe**
Jeśli chcemy ograniczyć ilość spożywanego cukru, warto zwrócić też uwagę na skład owocowych soków, syropów i dżemów. Im tańszy produkt, tym zazwyczaj więcej cukru w nim znajdziemy. **Soki** i syropy (np. malinowy) zawierają bardzo duże ilości syropu, a także cukru w czystej postaci i słodzików. W dżemach wysokosłodzonych na 100 g produktu aż 60 g to cukier, a w niskosłodzonych – około 40 g.