

Folyton azt halljuk, hogy túl sok cukrot fogyasztunk. De hogyan kerüljük el, amikor különféle álneveken rengeteg élelmiszerben megbújik? Nincs könnyű dolgunk, kis odafigyeléssel azonban nem lehetetlen tájékozódni.

Édes élet kalóriák nélkül?

Acsecsemő számára nagyon fontos, hogy megszületését követően legalább 6 hónapig anyatejet kapjon, ettől a fajspecifikus tápláléktól fejlődik a legjobban. Amennyiben nincs anyatej, annak összetételéhez a lehető legjobban hasonlító tápszert kell kapnia a babának. Bárhogyan étkezzen a kismama, az anyatej kissé édeskés, magas laktóztartalma miatt. Az édes íz iránti igényünk, vágyunk valószínűleg innen

származhat. Ezt a természetes vonzódást megerősítheti az első szülinapra kapott csokitorta... A későbbiekben aztán a szülő esetleg édességgel próbálja „nyugtítani” az áruháznál minden után érdeklődő gyermekét. Felnőttként pedig már tényleg csak a pénztárcánk, illetve az egészségünkkel kapcsolatos elvárások szabják meg, hogy mennyi és milyen édességet fogyasztunk.

EZ MIND AZ!

A cukor nagyon sokféle néven szerepelhet a feldolgozott élelmiszerek összetevőit tartalmazó listákon. Először nézzük meg az energiaadatokban, hogy az adott termék tartalmaz-e hozzáadott cukrot. Ha igen, akkor szinte teljesen mindegy, hogy milyen változat van benne. Az élelmiszeripar az édesítésen kívül használja a cukrot ízfokozónak, színezőanyagként, sűrűségstabilizálóként, tartósítónak, tömegnövelőként. Gyógyszereknél hordozóanyagként is alkalmazhatják.

A készételek esetében számtalan megnevezés utalhat a cukorra: arany színű nádcukor, árpamaltakivonat vagy -szörp, Barbados cukor; barna

cukor; nem összetapadó barna cukor; besűritett cukornádle; cukornádle; cukornádkristály; cukornádszörp; cirok-cukor; cukor; granulált cukor; invert-cukor; kristálycukor; porcukor; porított cukor; répacukor; szacharóz; Demerara cukor; dextrin; dextróz; szőlőcukor; finomított szirup; fruktóz; galaktóz; glükóz, víztelenített glükóz; szirup (juhar, keményítő, karob, maláta, kukorica, rizs, agavé, datolya, cirok, gyümölcs), HFCS vagy magas fruktóztartalmú kukoricaszirup; buttered szirup (vajjal emulgeált cukorszirup); glükóz-fruktóz szirup; karamell; kókuszpálmacukor; kókuszvirág-cukor; kukoricaédesítő vagy -szörp; laktóz; maltodextrin; maltol; maltóz; mannóz; melasz (finomított); méz; Muscovado cukor; nádcukor; dehidratált nádlé; nyerscukor; nyers melasz; Panocha cukor; pálmacukor; sárgacukor melasszal; szilárd kukoricaszörp; szukróz; tápiókaszirup; Turbinado cukor stb.

MI A HELYZET A MÉZZEL?

A méz nem feldolgozott, természetes édesítő, amelynek a kalória- és szénhidrátértéke közel azonos a kristálycukoréval, fajtától függően tartalmaz glükózt és fruktózt. Ugyan antibakteriális hatása van, és gazdag mikro tápanyagokban (aminosavak, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek), ám ezek hatásának érvényesüléséhez tetemes mennyiségű mézet kellene naponta elfogyasztani, ami jelentős testtömeg-emelkedéshez vezetne. A kinek nincs szénhidrátanyag-csere-betegsége, és elmúlt egy éves, valamint nem allergiás a mézre, az nyugodtan ehet naponta 1-2 kiskanál mézet, de ez beszámít a napi elfogyasztható hozzáadott cukor mennyiségébe. Ne felejtjük el, hogy akár egy közös családi karácsonyi mézeskalács sütés is hozzájárul az egészséges édesség iránti igény kialakításához, vagyis a kulcsszó mindig a mértékletesség!



Szöveg: Somogyi-Kovács Anita, fotó: Gallo Images / Getty Images

Választanunk kell!

Korunkban egyre több ember próbál figyelni az egészségtudatos fogyasztói magatartásra. Sokan a magas fokú édes ízt szeretnék megkapni hozzáadott cukor felhasználása, azaz pluszkalória nélkül – mivel utóbbi súlyfeleleséget eredményezhet. Ilyenkor kompromisszumot

kell kötni: vagy leszokunk az intenzív édes ízről, és visszatérünk egy mérsékelt változathoz, vagy kénytelenek leszünk keresni egy energia- és cukormentes édesítőszerrel. Az alábbi táblázatban az Európai Unióban engedélyezett, a felhasználhatósági javasolt

mennyiségükben energia- és cukormentesnek minősülő édesítőszerrel gyűjtöttük össze. A répacukorhoz viszonyított édesítőerejüket figyelembe véve, csökkenő sorrendben szerepelnek a listán. (Helyhiány miatt csak az ismeretesebb termékeket soroljuk fel).

Megnevezés / Élelmiszer-adalék-kód	Származathatóság / Engedélyezés éve	Édesítőerő a répacukorhoz képest	Biztonságosan fogyasztható mennyiség	Felhasználhatóság	Hátránya
ADVANTÁM E969	izovanilin és aszpartám szintetizálásából származik/2014	20 000-37 000x	5 mg/ttkg/nap*	Normál tárolási körülmények között stabil. Jól használható rövid ideig tartó sütéshez, főzéshez. Érdemes a főzés legvégén az ételhez keverni, például pudingoknál.	Savas közegben és hő hatására részben elbomlik.
NEOTÁM E961	aszpartámból állítják elő/2009	7000-13 000x	2 mg/ttkg/nap	Vízben jól oldódik. Ízfokozó tulajdonsággal is bír.	Kizárólag meghatározott élelmiszerekhez engedélyezett, például deszertekben, alkoholmentes italokban, étrend-kiegészítőkhöz stb.
SZUKRALÓZ E955	a cukor klórtartalmú származéka/2003	600x	15 mg/ttkg/nap	Hőstabil, nincs mellékíze. Főzésre, sütésre jól használható. Kávéba, süteményekbe, főzött krémekbe, pudingba, tejtermékekbe ajánlott.	Savas üdítőitalokban hosszabb állás után bomlani kezd.
SZACHARIN E954	ftálsavból állítják elő hazánkban/2001	300-550x	5 mg/ttkg/nap	Más édesítőszerrel keverve komplexebb édesítőszer hozható létre. Önállóan hideg italokba, limonádéba, hideg gyümölcslevesbe használható.	Gyorsan elbomlik hőhatásra. Fémest utóíze van.
ASZPARTÁM-ACE-SZULFÁMSÓ E962	aszpartámból, aceszulfámból áll /2003	350x	összetételéből adódóan csak feltehetőleg; 9 mg/ttkg/nap	Nincs mellékíze. Jól oldódik. Érdemes a főzés legvégén az ételhez keverni, például szószokba, mártásokba.	Hosszan tartó hőkezelésre elbomlik. Nehezen beszerezhető.
ACE-SZULFÁM-K/K-ACE-SZULFÁM E950	amidoszulfonsav származékaiból nyerik/2000	200x	9 mg/ttkg/nap	Hőstabil. Vízben jól oldódik. Más édesítőszerrel keverve komplexebb édesítőszer hozható létre. Sütőipari és/vagy pasztörizált termékekhez nagyon jó.	Nagy mennyiségben használva keserű mellékíz jelenhet meg.
ASZPARTÁM E951	aszparaginsav és a fenilalanin szintetizálásból állítják elő/2013	180-200x	40 mg/ttkg/nap	Nincs mellékíze, jól oldódik. Olyan ételekbe-italokba használjuk, amelyeket 1-2 órán belül elfogyasztunk.	Gyorsan elbomlik hő és/vagy fény hatására. Kiemeli a keserű ízt.
CIKLAMÁT E952	ciklaminsavból állítják elő/2000	30-50x	7 mg/ttkg/nap	Hőstabil. Vízben jól oldódik. Más édesítőszerrel keverve komplexebb édesítőszer hozható létre.	Nagy mennyiségben használva sós utóíz jelenhet meg.

*ttkg=testtömegkilogramm