

## Édes élet

Az ételek, italok élvezetéhez sokak számára az édes íz elválaszthatatlanul hozzá tartozik, hiszen ez velünk született emberi tulajdonság, szó szerint az anyatejjel szívjuk magunkba. Az édes ízhez az élelmiszerek előállításánál a leggyakrabban még ma is cukrot használnak, és bár hazánkban a táplálkozási felmérések adatai szerint a felnőtt lakosság átlagos hozzáadott cukorfogyasztása az elmúlt évtizedekben folyamatosan csökkent, az elhízás nálunk is hatalmas gondot jelent. Nem véletlen, hogy a GYERE Program is külön foglalkozik az édességek, desszertek témakörével, hiszen ez az a táplálékcsoport, aminek a fogyasztására különösen oda kell figyelni gyerekeknek, szülőknek egyaránt, hogy a túlzott súlygyarapodást és a fogszuvasodást elkerülhessük. A szénhidrátbevitelt korlátozó diéták - mint amilyen például a cukorbetegké - esetében pedig hasznos alternatívát jelenthetnek az édesítőszeresek, amelyeknek több fajtája és típusa létezik.

Az édességek, édes ízű élelmiszerek ízét vagy a természetes módon bennük lévő, vagy a gyártás során hozzáadott cukor, esetleg méz adja. A cukor természetes formában fordul elő a gyümölcsökben, tej-, és tejtermékekben, valamint egyes zöldségekben (pl. a cukorborsó, sárgarépa). Hozzáadott cukor felhasználásával készülnek a csokoládék, cukorkák, kekszek, sütemények, egyes müzlik, tejdesszertek, fagylaltok, üdítők. Meg kell említeni, hogy ezek többségére a szénhidrát tartalom mellett a jelentős zsírtartalom is jellemző lehet.

A boltok polcain számos cukorfélét találhatunk. A finomított kristálycukor, kockacukor, porcukor mellett melaszt is tartalmazó barnacukor (nádcukor) színesíti a választékot. Ez utóbbi számottevően nem különbözik a fehér cukortól. Édesíthetünk még mézzel, juhar- vagy agavésziruppal, de ezek kalóriatartalma sem tér el lényegesen a cukorétól.



### Mikor, mit?

**A legújabb táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® szerint az édességet ne étkezés helyett, hanem alkalmanként (maximum heti 2-3-szor) fő fogás után fogyasszuk,** mert így egyrészt nem foglalja el más, értékes tápanyagokban gazdagabb élelmiszerek helyét, másrészt ilyenkor már kevesebbet is tudunk belőle enni. Értékesebbek a tejet, tejterméket, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát (pl. teljes kiőrlésű lisztet, zabpelyhet) tartalmazó készítmények, mert ezek nem csak cukorral, hanem egyéb hasznos tápanyagokkal (kalcium, teljes értékű fehérjék, vitaminok, élelmirostok) is ellátják szervezetünket.

Ugyanakkor arra is oda kell figyelni, hogy a tejszínnel, vajjal készült krémes süteményeknek a zsírtartalma is nagy. Ezzel ellentétben kis zsírtartalmú (1,5 %-os) tejjel, túróval készült, gyümölcsös-diós édességek zsírsav-összetétele kedvezőbb.

### Praktikus tanácsok

- Az édesség soha ne jutalom legyen, mert ez a viselkedés könnyen rögzül, és esély van rá, hogy a későbbi kudarcok, nehéz helyzetek esetén is édességhez nyúl gyermekünk, ami könnyen gyarapíthatja kilóit.
- Házilag a gyümölcsjoghurtot, krémtúrót, joghurthabot, pudingot, turmixot, müzliszeletet, kekszet kevesebb cukor felhasználásával is elkészíthetjük.
- A főétkezések után fogyasztott édesség kevésbé árt a fogaknak, mintha nassolnánk, mert ilyenkor még fokozott a nyálelválasztás, és így könnyebben átmosódik a száj. Ettől függetlenül, ha lehet, minden édességfogyasztás után ajánlott a fogmosás.



- Komoly, hosszabb ideig (1,5 óránál tovább tartó) szellemi vagy fizikai erőfeszítés előtt és alatt hasznos energiaforrás lehet kevés aszalt gyümölcs, 100%-os gyümölcslé, pár kocka csokoládé vagy müzliszelet.
  - Amikor teát vagy limonádét készítünk, gondoljunk arra, hogy egy teáskanál cukor kb. 4-5 g-nak felel meg.
  - A méz jótékony pl. köhögés-csillapító, baktériumszaporodást gátló, nyugtató hatású, de kalóriatartalma nem tér el jelentősen a cukorétól. A virágpor-allergiában szenvedőknél pedig fokozhatja az allergiás tüneteket.
- Vásárláskor érdemes a kisebb kiszerelésű termékeket választani, az otthon készült süteményeket pedig kisebb szeletekre vágni, így nem fogunk csak azért többet enni, mert még van a tányérunkon.
  - Nem tilos édességeket enni, de fontos a mértékletesség!