Cukier wcale nie krzepi

2 grudnia 2021

W naszym jadłospisie jest za dużo napojów gazowanych i słodyczy. Warto zastępować je owocami jagodowymi.

Świadomość wpływu na zdrowie tego co jemy, wzrosła w czasie pandemii. Jednak nawet ci, którzy deklarują, że jedzą warzywa i owoce, żeby budować odporność organizmu, jedzą ich za mało. Warzywa i owoce powinny stanowić prawie połowę tego co jemy.

– W dobie pandemii zastanawialiśmy się spożywanie, których produktów najbardziej zwiększa odporność. Zapytaliśmy o to Polaków. Okazuje się, że dwie trzecie Polaków (64 proc.) jest zdania, że w największym stopniu odporność organizmu zwiększa spożywanie świeżych warzyw i owoców. Blisko połowa wskazała kiszonki, takie jak kapusta i ogórki, jako produkty, które budują odporność organizmu. Polacy uważają, że warto spożywać też naturalne antybiotyki, np. czosnek czy cebulę (46 proc.) – mówi Agata Zadrożna, ekspert agencji Kantar Polska.

9 proc. respondentów uważa, że suplementy diety kupowane w aptece zwiększają odporność organizmu. 17 proc. mówi tak o przetworach owocowych i warzywnych, 15 proc. – o gotowanych warzywach i owocach. Dla 14 proc. sposobem na budowanie odporności jest konsumpcja fermentowanych produktów mlecznych. Wreszcie, 7 proc. Polaków wskazuje, że na odporność wpływ na konsumpcja złożonych węglowodanów. Taki sam procent wymienia mięso i przetwory mięsne.

Świeże warzywa i owoce są częściej wskazywane przez kobiety (66 proc.), badanych w wieku 50-59 lat (71 proc.) oraz osoby z wyższym wykształceniem (68 proc.). Kiszonki także częściej wskazują osoby z wyższym wykształceniem (53 proc.), natomiast suplementy diety są wybierane są przez młodszych respondentów, zwłaszcza w wieku 15-17 lat (30 proc.). Takie wyniki przyniosło „Narodowe badanie konsumpcji warzyw i owoców”

zrealizowane przez Kantar Polska we współpracy z Inspire.

– Świadomość jest duża, bo ponad 95 proc. badanych potrafiło udzielić odpowiedzi na pytanie, co ich zdaniem służy wzmacnianiu odporności. Najczęściej łączymy budowanie odporności organizmu z konsumpcją świeżych warzyw i owoców. Wyniki badań pokazują sens działań profilaktycznych wpływających na naszą dietę – mówi Urszula Krassowska, dyrektor zarządzająca w Kantar Polska.

Takie budowanie odporności w sposób naturalny wymaga większego zaangażowania. Warto jednak edukować, zwłaszcza, że jedzenie smaczne i służące odporności, nie musi być trudne do przygotowania i czasochłonne.

– Z badań wynika, że ludzie dbający o odporność postrzegają ją jako obszar, na który można mieć aktywny wpływ. W większym stopniu dostrzegają wpływ zdrowej diety na budowanie odporności. Mniej dbający o odporność uważają, że mają mniejszy wpływ na jej budowanie i dostrzegają mniejszy związek między dietą a odpornością. Niektórzy wręcz go podważają. W konsekwencji przekłada się to na różny sposób odżywiania, w tym różne postrzeganie roli warzyw i owoców w diecie – dodaje Urszula Krassowska.

Zwraca uwagę fakt, iż młodzi respondenci wyraźnie częściej wskazują suplementy diety, aniżeli starsi badani. Z innych badań wiadomo, że są Polacy ich konsumentami na wielką skalę.

– Wiele badań potwierdza, że potrzebna jest edukacja, promocja zaleceń i wszelkie atrakcyjne wizualne infografiki. Widzimy silne skojarzenia budowania odporności z witaminą C. Warto zatem powiedzieć, że np. łyżka kiszonej kapusty ma dwa razy więcej witaminy C niż pół cytryny, a jedna papryka – więcej niż 16 cytryn – wskazuje Agata Zadrożna.

Owoce i warzywa, które zawierają dużo witaminy C, bardzo często wskazywane są jako wzmacniające odporność – to na przykład czarna porzeczka, papryka, natka pietruszki.

– Te wyniki badań postrzegania warzyw i owoców w kontekście budowania odporności są bardzo budujące. Ludzie zauważają rolę warzyw i owoców. Dotyczy to nie tylko warzyw surowych ale także kiszonek, czyli przetworzonych. Ludzie nie tylko uważają je za dobre, ale kojarzą z odpornością. To ogromny sukces. Myślę, że za sprawą pandemii, świadomość prozdrowotnej roli tego co jemy bardzo wzrosła – uważa Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny.

Ekspertów i producentów owoców i warzyw cieszą wyniki tego badania. Zwracają jednak uwagę, że wiedza Polaków o tym, jak warzywa i owoce wpływają na odporność, jest wciąż na bardzo dużym poziomie ogólności. W większym stopniu dostrzegamy wpływ zdrowej diety na budowanie odporności. Ciągle jednak wiele osób postrzega odporność jako coś wrodzonego, albo zamierza ją uprościć do haseł: witaminy, witamina C, cytrusy. Wciąż więc potrzebna jest edukacja na temat wpływu tego co jemy na budowanie odporności.

– Jesienią i zimą bardziej dbamy o swoją odporność. Dobrze, że jest ona kojarzona nie z produktem syntetycznym typu suplement z witaminą C, ale z warzywem. Dynia, brokuł, kalafior, rzodkiewka – mamy je w zasięgu ręki. Mamy pomidory, ogórki, kapustę i paprykę. Jabłka, gruszki, śliwki, owoce jagodowe, ich przetwory i mrożonki. Jedząc je nie powinniśmy mieć poczucia, że tylko zaspokajamy głód, ale też, że dostarczamy wartości odżywczej, służącej zdrowiu – podsumowuje Monika Stromkie-Złomaniec.

Zwłaszcza owoce jagodowe i ich przetwory powinny być stałym elementem diety każdego z nas – czyli truskawki, maliny, jagody, borówki, poziomki i porzeczki. Stanowią one też idealną przekąskę dla osób z cukrzycą. Są niskokaloryczne, mają niski indeks glikemiczny, a przy tym są źródłem cennego błonnika. Owoce jagodowe i ich przetwory są zalecane w żywieniu osób z cukrzycą przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Naukowcy sądzą, że powinny odgrywać większą rolę w strategiach żywieniowych mających zapobiegać

cukrzycy oraz jej powikłaniom.

Cukrzyca nazwana jest epidemią XXI wieku. Znaczącą jej przyczyną bywa nieprawidłowy styl życia, a w tym nieprawidłowy sposób odżywiania. Problem narasta z uwagi na nasz konsumpcyjny i coraz bardziej siedzący tryb życia.

Cukrzycy nie zawsze udaje się zapobiegać, ale nawet kiedy już się rozwinie, to można z nią skutecznie walczyć. Pomocne w tym mogą być właśnie owoce jagodowe i ich przetwory.

– Regularne spożywanie owoców jagodowych poprawia gospodarkę węglowodanową organizmu. Liczne badania wskazują, że owoce jagodowe mogą zmniejszać stężenie glukozy we krwi i jednocześnie zwiększać wrażliwość komórek na działanie insuliny. To korzystne działanie dotyczy zarówno osób zdrowych jak i tych z insulinoopornością – zwraca uwagę dr. Justyna Bylinowska, dietetyk, redaktor naczelna portalu Dietetycy.org.pl.

Głównym źródłem cukru w naszej diecie są napoje gazowane, energetyzujące, desery zbożowe i oczywiście słodycze. Ostatnio coraz częściej mówi się o roli cukru dodanego do żywności, w rozwoju otyłości i cukrzycy. Badania potwierdzają jego niekorzystny wpływ na rozwój chorób sercowo-naczyniowych. Cukier po prostu niszczy jakość zdrowotną diety.

Jako zdrowa alternatywa, przychodzą z pomocą owoce jagodowe. To idealna przekąska dla pacjentów z cukrzycą, a także osób zagrożonych rozwojem cukrzycy. Zawierają znacznie mniej cukrów, niż inne owoce i mają niski indeks glikemiczny. Podobnie jak ich przetwory, do produkcji których nie dodaje się cukru.

– Wykorzystuje się metodę janginizacji, czyli wolnego gotowania z dodatkiem soli. Pozwala ona wydobyć naturalną słodycz owoców. Dzięki temu nie stosujemy żadnych substancji słodzących. To wszystko są przetwory „bez cukru dodanego” – mówi specjalistka Aneta Kulikowska.

– Żelaznym postanowieniem było dla nas nie dodawanie cukru. Nasze produkty posiadają niski indeks glikemiczny – poniżej 30 IG – i niewielką ilość kalorii, to produkty dietetyczne, odpowiednie dla diabetyków. Nie zawierają konserwantów, za to obfitują w błonnik pochodzący z owoców. Innym filarem produkcji konfitur i przetworów bez dodatku cukru jest użycie do produkcji niemrożonych, dobrze dojrzałych owoców i warzyw, konkretnych słodkich odmian a także zastosowanie autorskich mieszanek przypraw – dodaje Robert Nowakowski, jeden z producentów przetworów.

Godne polecenia są także soki NFC – czyli „not from concentrate", co oznacza, że owoce i warzywa zostały umyte, wyciśnięte i przelane do pojemników. Zaletą tych soków jest to, że nie zawierają one w swoim składzie żadnych dodatków, w tym oczywiście dodatku cukru. Produkt końcowy to wyłącznie te składniki, które stworzyła natura. Zadaniem producenta jest tylko wytłoczenie owoców.

Niskie spożycie warzyw i owoców oraz duże spożycie napojów słodzonych zwiększa prawdopodobieństwo występowania zespołu metabolicznego – czyli zestawu wzajemnie powiązanych czynników zwiększających istotnie ryzyko rozwoju miażdżycy i cukrzycy typu 2. Liczne badania pokazują, że wysokie spożycie cukru, w szczególności dodawanego do napojów, prowadzi do insulinooporności. Ale ograniczenie spożycia cukru jest ważne nie tylko w zapobieganiu cukrzycy. Nie bez powodu cukier jest uważany za jeden z rodzajów „białej śmierci".

Autorstwo: AL
Źródło: Trybuna.info