Myślicie, że jogurty są zdrowe?

3 maja 2018

Popularna opinia obiegowa głosi, że jogurty to samo zdrowie. Jednak okazuje się, że ich producenci dodają do nich więcej cukru niż do… czekolady!

Otwierasz lodówkę, wyjmujesz z niej schłodzony jogurt z owocami. Jesz go i myślisz sobie, że robisz swojemu organizmowi przysługę, ponieważ dostarczasz mu witamin. Błąd! Okazuje, że większość jogurtów ma więcej cukru niż jeden baton czekoladowy i zaledwie jeden jogurt to dzienna ilość cukru jaką potrzebuje ludzki organizm.

Badania przeprowadzone przez Public Health Liverpool ujawniły, że popularne w Wielkiej Brytanii jogurty zawierają ponad 18 g cukru podczas, gdy dzienna dawka dla dzieci wynosi 19 g. Dla porównania, 25 g baton „milky bar” ma 14,5 g cukru. Badacze zwracają uwagę, że jogurty zawierają nawet pięć kostek cukru. Naukowcy stwierdzili, że w każdym sklepie wielkiej sieci supermarketów można znaleźć jogurty, które zawierają sporą ilość cukru.

Muszą o tym pamiętać przede wszystkim rodzice, ponieważ zbyt

duża ilość cukru w diecie dziecka skutkuje chorobami zębów, otyłością i w przyszłości cukrzycą. Wszystkie te choroby występują co raz częściej u dzieci w Wielkiej Brytanii. Dane podają, że 12 proc. 4 i 5-latków oraz ponad 23 proc. 11-latków cierpi na otyłość.

Eksperci zwracają uwagę, że rodzice ze wszystkich stron są wręcz bombardowani informacjami, że jogurty są zdrowe i należy jej dawać dzieciom.

„Nie chcemy mówić ludziom: nie jedzcie tego. Chcemy przekazać im łatwo zrozumiałą informację o tym, że dla własnego dobra należy ograniczać jedzenie jogurtów z uwagi na dużą zawartość cukru. Jeśli dzieciom podajemy jogurty, to nie łączmy ich z innymi słodyczami, ponieważ tak duża ilość cukru może powodować u dzieci poważne choroby z cukrzycą włącznie" – powiedział Tim Beaumont z Public Health Liverpool.

Naukowcy i dietetycy od dawna mówią o ograniczeniu cukru w diecie, ponieważ prowadzi on do wielu chorób i powikłań. Niektórzy nawet twierdzą, że cukier jest bardziej uzależniający od narkotyków i również kwalifikują go jako narkotyk. Trzeba przy tym pamiętać, że ludzki organizm potrzebuje cukru w niewielkiej ilości, ponieważ stanowi i on „paliwo" potrzebne do działania każdej pojedynczej komórki w naszym organizmie. Jednak dla nas samych lepiej jeśli dostarczymy go w bardziej naturalnej postaci, np. owoców.

Zdjęcie: anaterate (CC0)
Źródło: PolishExpress.co.uk