

Hvernig minnkum við sykurinn?

Við erum hönnuð til að kunna að meta sætt bragð. Eiturefni í náttúrunni hefur oftart biturt bragð en sætt. Sykur gefur mikla og skjótfengna orku. Okkur er einnig tamt að vilja fá sem mest fyrir sem minnsta fyrirhöfn. Þetta nýta matvælaframleiðendur sér og bæta sykri stundum ótæpilega í unnar vörur. Við þurfum sífellt meiri og meiri sykurl til að finna sæta bragðið. Hvað gerist? Jú, dæmið gengur upp, við kaupum meira og meira, sætara og sætara.

Þjálfum bragðlaukana

En það er til önnur leið til að upplifa sæta bragðið en sú að auka sífellt magn sykurs í fæðunni. Við getum þjálfað eigin bragðlauka í að finna meira sætt bragð af minni sykri. Þetta gerum við með því að minnka viðbættan sykurl markvisst í mataræðinu.

Þarna er lausnin ekki að færa okkur yfir í sætuefnin sem rokseljast um þessar mundir. Best er að velja hreinar vörur sem ekki hafa átt viðkomu í verksmiðjum og stýra þannig sjálf hve mikinn sykurl við setjum ofaní okkur. Þarna þurfum við að vera meðvituð um hin ótrúlega fjölda mismunandi heita á viðbættum sykri í unnum matvælum.

Framleiðendur villa stundum um fyrir okkur

Innihaldsefni í matvælum eru talin upp í röð eftir magni. Ef það er mikill sykurl í vörunni ætti það að standa sem eitt af fremstu efnunum sem upp eru talin. En við getum ekki alveg treyst því vegna þess að framleiðendur eiga það til að nota mörg nöfn yfir sykurl. Þannig er hann oft falinn aftarlega í röð innihaldsefnanna. Þessa gildru ætlum við ekki að falla í og þurfum að þekkja helstu nöfn sykurs í innihaldslýsingum.

Hér koma nokkur dæmi: Sykur, glúkósi, púðursykur, molassi, melassi, hunang, hrásykur, pálmasykur, sýróp, ávaxtasykur, frúktósi, þrúgusykur, dextrosi, sugar, barley malt, cane syrup, evaporated sugar cane, fructose, fruit juice concentrate, galactose, glucose, granulated sugar, high-fructose corn syrup, honey, invert sugar, lactose, liquid cane syrup, maltose, maple syrup, powdered sugar, unrefined sugar, raw sugar, table sugar, rice syrup, agave syrup, agave nectar, molasse, muscovado.

Fyrstu skrefin til að minnka sykurl í daglegu fæði

- Minnkum sæta drykki
- Drekkum vatn með mat
- Minnkum viðbættan sykurl í matnum okkar, skref fyrir skref
- Borðum lítið unna vöru
- Fáum sæta bragðið úr mat (döðlum, banönum o.þ.h.)
- Ef við veljum sykurvöru - höfum þá trefjar með í máltíðinni og jöfnum blóðsykurinn
- Setjum inn meira af trefjum í hverri máltíð
- Þjálfum bragðlaukana þannig að við upplifum áfram sætt bragð en af minni sykri

Gangi þér vel. Erla Gerður Sveinsdóttir, læknir Heilsuborg