

Patiesība par CUKURU



Veselības ministrija

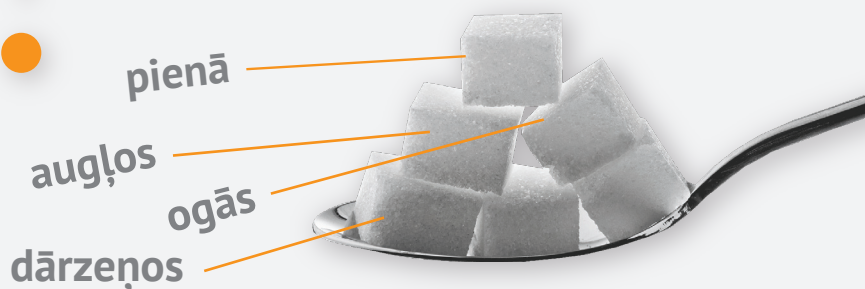


Slimību profilakses un kontroles centrs

Cukurs ir ogļhidrāts, kas nodrošina cilvēka organismu ar enerģiju.

Cukurs = "tukšās kalorijas" (nav bioloģiski aktīvu vielu, vitamīnu un minerālvielu).

Dabīgi sastopams:



Citiem pārtikas produktiem cukurs tiek pievienots garšas, tekstūras un krāsas nodrošināšanai.



DIENAS LAIKĀ
PIEAUGUŠĀM CILVĒKAM
AR PĀRTIKAS PRODUKTIEM
UZŅEMTĀ CUKURA DAUDZUMAM

nevajadzētu
būt vairāk kā

10%

no kopējās enerģijas


x12
tējkarotēm
(60 g)

un


x10
tējkarotēm
(50 g)

Cukura daudzums dažādos pārtikas produktos * = (5 g)



SALDINĀTS
GĀZĒTS DZĒRIENS
330 ml bundžiņā



(35 g)



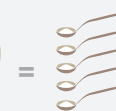
IOGURTS
ar cukura piedevu -
160 ml trauciņā



(26 g)



SALDĒJUMS
120 ml



(24,7 g)



ŠKĪSTOŠAIS
KAFIJAS DZĒRIENS
15,2 g



(9,9 g)



SALĀTU MĒRCE
100g mērces



(8 g)



BROKASTU PĀRSLAS
ar cukuru
30g (1 porcijā)



(7,8 g)



KEČUPS
15g kečupa
(1 porcija)



(2,3 g)

**Uzturā
lietojot
pārāk daudz
cukura**

- 1 Pieaug ķermeņa svars. Pārmērīgs cukura (saharozes) daudzums uzturā veicina tauku uzkrāšanos un kavē to šķelšanos.
- 2 Pieaug sirds un asinsvadu slimību, kā arī vielmaiņas slimību risks.
- 3 Pie nepareizas un nepietiekošas zobu higiēnas pieaug kariesa risks.
- 4 Var attīstīties ādas iekaisumi un citas ādas problēmas.

*Cukura daudzums produktos var atšķirties, tādēļ jāpievērš uzmanība marķējumam. 5 g cukura = 1 tējkarote