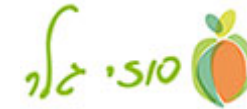


f 054-4403229 02-5882261 02-5325236



עמוד הבית הקליניקה תוכניות הבריאות מטופלים מספרים המיוחדים שלנו מאמרים מתכונים צור קשר

ראשי « מאמרים » כמה סוכר?

כמה סוכר?

כמה סוכר?

פברואר 25, 2017 9:21 pm אין תגובות סוזי גלר

כמה סוכר?

רובנו אוהב מתוק. משקאות ממותקים, שוקולדים למיניהם, עוגות ומה לא. בכתבה שלפניכם תוכלו לקרוא מדוע הסוכר מרומם את מצב רוחנו, באילו כמויות מומלץ לצרוך אותו ודילמות נוספות.

כולנו נולדים עם נטייה טבעית לאהוב טעם מתוק. אך מעבר לאהבה, הסוכר הכרחי לקיומנו. אנו זקוקים לרמות תקינות של גלוקוז בדם, והסוכרים מהווים דלק בלעדי ועיקרי למוח שלנו בין עוד כמה תפקידים חשובים של הסוכר בגופינו.





לקבלת טיפים, המלצות, מתכונים ועידכונים הצטרפו לניוזלטר שלנו בחינם

 שם פרטי *

 שם משפחה *

 מייל *

 הירשם

סוכר בפני עצמו אינו מכיל כמות רבה של קלוריות ובכפית סוכר יש בסך הכול 20 קלוריות. יתרונות הסוכר מלבד טעמו הנפלא הוא עליה ברמת הסרטונים דבר התורם לתחושה טובה ומידית. אולם לא הכול כזה מתוק, הסוכר מעלה את רמות האינסולין והסוכר בדם. ברגע שרמת האינסולין עולה קשה לנו לרדת במשקל. האינסולין אינו מאפשר לרקמת השומן להתפרק ויותר מזה – אף מעודד אותה להיבנות מחדש. בעיה נוספת היא שכאשר ישנה ירידה של רמות הסוכר בדם אנשים מרגישים צורך לאכול עוד ועוד וכך נוצר מעגל של התמכרות. משום כך, לא מומלץ לצרוך סוכרים פשוטים מעבר להמלצה, עליה נדבר בהמשך.

המאכלים המכילים סוכרים פשוטים וגורמים לעליה חדה של סוכר בגוף נקראים מאכלים בעלי מדד גליקמי גבוה, ומהם כדאי להימנע. אז באלו מאכלים כדאי לנו לבחור? כדאי לבחור דווקא בפחמימות מורכבות בעלות מדד גליקמי נמוך שמטפטפות סוכר בקצב איטי ועוזרות לשמור על רמות סוכר והורמונים מאוזנים יותר, עם אפשרות שהגוף ישתמש באנרגיה זו ולא יהפכו לשומן.

ארץ מתוקה, מתוקה מדי

אינני יודעת אם תתפלאו לשמוע, אך ישראל ניצבת במקום ראשון בעולם בצריכת סוכר לפי נפש לפי דו"ח של ארגון המדינות המתפתחות (OECD). ואין זה השג שצריך להתגאות בו.

הצריכה הממוצעת בארץ עומדת על 170 גרם סוכר ביום לנפש, כאשר בארצות הברית הנחשבת למדינת צורכת סוכר, הצריכה המוגזמת מגיעה ל-140 גרם סוכר לאדם ליום.

הידעתם שכפית סוכר שוקלת רק 5 גרם? מה שאומר שהצריכה היומית שלנו עומדת על כ-34 כפיות סוכר ביום!! 16% מהצריכה הקלוריות היומית בארץ מגיע מסוכרים.. ולכל הדעות זה יותר מידי ומסוכן מידי...

אז כמה סוכר מומלץ לצרוך? רוב ארגוני הבריאות ממליצים לצרוך בין 5-8 כפיות סוכר ביום לכל היותר בכדי למנוע מחלות לב, סוכרת, השמנה ומחלות נוספות.

סוכרים ומספרים

מוזמנים ליצור קשר גם

הקליניקה ממוקמת בהר

סוזי גלר



ניתן למצוא אותי גם

בפייסבוק

עמוד הבית הקליניקה תוכניות הבריאות מטופלים מספרים המיוחדים שלנו מאמרים מתכונים צור קשר

10 כפיות סוכר

פחית קולה



חיפוש

5 כפיות סוכר

חטיף שוקולד קטן

7 כפיות סוכר

דגני בוקר עם חלב

8 כפיות סוכר

כוס מיץ תפוזים טבעי

8 כפיות סוכר

כוס שוקו

1 כפית סוכר

1 כף קטשופ

3 כפיות סוכר

חטיף אנגריה קטן

4 כפיות סוכר

יוגורט פרי

תתפלאו לגלות שלא רק למזונות מתוקים מוסיפים סוכר. אפילו בקרקרים, פיצות, רטבים ושניצלים מעובדים מומלץ לבדוק את כמות הסוכר בערכים התזונתיים.

הסוכר- שמות רבים לו





בבואכם להסתכל ברשימת הרכיבים עליכם לדעת כי הסוכר מסתתר תחת שמות שונים. חשוב שתדעו לזהות אותם וגם חשוב שתדעו שככול שהמרכיב התזונתי מופיע בתחילת הרשימה, משמע שהכמות שלו באותו מוצר גדולה.

כך לדוגמה, אם רואים ברשימת הרכיבים בשוקולד שהרכיב הראשון הוא סוכר, המשמעות היא שרוב המוצר עשוי מסוכר.. ככל שהסוכר מופיע במרכיבים הראשונים תדעו שיש יותר מידי סוכר באותו מוצר.

ואלה שמות הסוכר...

סוכרלוז, גלוקוז, סירופ תירס, סירופ מייפל, דבש, תמצית מאלט, דקסטרוז, מלטוז, דקסטריין ומלטודקסרין.

והפעם המלצה במקום מתכון:

אם רוצים סוכר בריא יותר בתפריט כדאי לצרוך אותו ממקור טבעי כמו תמר.

לבריאות!

סוזי גלר





שיתוף

- אימייל
- הדפסה
- Facebook

« הקודם הבא »

השאר תגובה

שם:(חובה)

אימייל(חובה)

אתר:





כתיבת תגובה

שליחה

נשמח לראותכם

הקליניקה ממוקמת במתחם
מועדון הטניס במרכז הספורט
של האוניברסיטה העברית
ע"ש לרנר, הר הצופים שד'
אהרון קציר 1 מוזמנים ליצור
קשר גם בטלפון 02-
5882261 5325236
sussygaler@gmail.com

מאמרים אחרונים

« מה נשתנה הדג הזה?
« עוגיות פיצוחים
« עוגת פרי קמח כוסמין
« החטא המושלם
« דלעת ערמונים במילוי מרק
דלעת



האתר נבנה ע"י רותי אהרונוביץ

עיצוב האתר דניאלה

