

Sacharidy ve výživě

Sacharidy patří spolu s bílkovinami a tuky mezi hlavní živiny. Sacharidy jsou pro nás nejdůležitějším a nejrychleji využitelným zdrojem energie, potřebujeme je pro správné fungování mozku a centrálního nervového systému, jsou nezbytné pro zajištění stálé hladiny glykémie (cukru v krvi). Tvoří také energetickou rezervu ve formě glykogenu. Nadbytečná konzumace sacharidů ovšem vede k nadbytku energie, která, není-li spotřebována, ukládá se v těle ve formě tuku a vede ke vzniku nadváhy, obezity a s nimi spojených komplikací. Také přispívá ke vzniku zubního kazu.

Sacharidy by podle současných výživových doporučení měly tvořit 55 - 60 % z celkového energetického příjmu, to je denní doporučená dávka sacharidů přibližně 300 g. Energetická hodnota 1 g sacharidů je 4 kcal (17 kJ), stejně jako 1 g bílkovin, tuky mají více než dvojnásobnou energetickou hodnotu – 1 g tuku uvolní 9 kcal (38 kJ).

Sacharidy dělíme na:

- **monosacharidy** např. glukóza, fruktóza – tyto jednoduché cukry mohou být organismem přímo bez dalšího štěpení vstřebány. Přijímáme je ve stravě (např. med, ovoce), v organismu vznikají také rozložením složitějších sacharidů.
- **disacharidy** např. sacharóza – cukr řepný, laktóza – cukr mléčný aj. Sacharóza je cukr, kterým běžně sladíme a který si vybavíme pod pojmem cukr.
- **polysacharidy** např. glykogen (má sladkou chuť – např. koňské maso ho obsahuje značné množství a proto chutná sladce), dále škrob a vláknina (tento druh sacharidů nechutná sladce).

Monosacharidy a disacharidy označujeme pod názvem jednoduché cukry. Dávají jídlu sladkou chuť. Polysacharidy označujeme také komplexní (složené) cukry. Poměr mezi jednoduchými a složenými sacharidy ve stravě by měl být 1:2.

Sacharidy jsou v potravinách zastoupeny v různém množství. Nulové nebo minimální množství sacharidů obsahuje maso, uzeniny a sýry, vejce. O něco více sacharidů mají ořechy, mléko, tvarohy a jogurty. Pečivo, obiloviny, brambory a rýže jsou již poměrně koncentrované zdroje sacharidů (až 80 g sacharidů ve 100 g potravin).

Jednoduché cukry

Problémem dnešní doby je spotřeba cukru, která je v ČR v posledních desetiletích v porovnání s odbornými doporučeními téměř dvojnásobná. Jedním z viníků tohoto stavu je vysoká spotřeba potravin, do kterých se cukr přidává - vedou sladkosti, cukrářské i pekárenské výrobky a slazené nápoje. Mezi zdroje cukru se řadí i různá dochucovadla jako kečupy, hořčice, dressingy do salátů, omáčky a další. Hodně cukru je i v ovoci, které však obsahuje také řadu velice příznivých látek včetně vlákniny. Obecně se doporučuje konzumovat tři porce zeleniny a dvě porce ovoce denně.

Vláknina

Vláknina je směs pro člověka nestravitelných polysacharidů (nepřeměňují se v glukózu), zejména celulózy a pektinu. Vláknina má z hlediska účinku na organismus řadu výhodných vlastností. Působí v prevenci kardiovaskulárních onemocnění, obezity, diabetu II. typu a některých nádorových onemocnění, zvyšuje pocit nasycení, urychluje průchod tráveniny tlustým střevem a snižuje tak riziko zácpy, snižuje hladinu cholesterolu, označuje se za jakýsi kartáč, který čistí naše střeva.

Vláknina je obsažena v ovoci, zelenině, luštěninách, houbách a ve výrobcích z nich, ve výrobcích z tmavých (pozor světlé mouky se často barví) a celozrnných mouk (chléb, pečivo), v ovesných vločkách, v některých druzích snídaňových cereálií aj.

Vlákniny by měl dospělý člověk zkonzumovat alespoň 25 - 30 g denně.

Na závěr

V souvislosti s příjmem jednoduchých sacharidů je potřeba si uvědomit, že řada potravin je nejen výrazným zdrojem cukru, ale současně i tuku, a to tuku nevhodného složení (např. náhražky čokolád, sušenky, cukrovinky). V jídelníčku dbejte na zastoupení sacharidů a tuků nejlépe ve formě komplexních sacharidů a kvalitních rostlinných tuků s převahou nenasycených mastných kyselin. Informace o obsahu cukru i tuku sledujte na obalech výrobků.

Zdroj:

Společnost pro výživu: Sacharidy, <http://www.vyzivaspol.cz/sacharidy/>

Forum zdravé výživy - „Hlavní viník: cukr?“ – tisková konference FZV, <http://www.fzv.cz/hlavni-vinik-cukr-tiskova-konference-fzv/>

Vím, co jím: Sacharidy jsou zdrojem energie, http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Sacharidy-jsou-zdrojem-energie_s638x8046.html

STOB: Sacharidy, <http://stob.cz/cs/sacharidy>