

SLADKORJI

Tudi sladkorji se nahajajo skupaj z maščobami v samem vrhu piramide, na rdeči polici. To pomeni, naj jih jemo s premislekom in v omejenih količinah. Sladkorji so dodani številnim jedem, zato lahko hitro presežete priporočeno količino zaužitih sladkorjev. Sladkor se nahaja v brezalkoholnih pijačah, v marmeladah, v vseh slaščicah, bonbonih, čokoladah, sladoledih, kompotih, v nekaterih mlečnih napitkih, itd. Sladkor zasledimo tudi v drugih živilih. Sadje vsebuje veliko naravnih sladkorjev. Prav zato vam ni potrebno uživati še dodatnih sladkorjev v slaščicah, nekontrolirano sladkati čaj ali kavo. Prav gotovo tudi ni zdravo uživati neomejenih količin raznih sladkih pijač.

Sladkorji so v večjih količinah dodani številnim brezalkoholnim pijačam, ki jih ponujajo v trgovinah, prav tako tudi v sirupih, ki jih redčite z vodo, zato za žejo uživajte raje vodo in 100% sadni sok, ki mu dodate vodo.

Jedilni sladkor

Pridobivamo ga iz sladkorne pese ali iz sladkornega trsa. Sladkor je dober naravni konzervans, saj v njem ni najti nobenih mikroorganizmov. Zaradi velike energijske vrednosti je zelo redilen, debelost pa slabo vpliva na splošno zdravje in je v ZDA eden glavnih vzrokov smrti. Zaradi tega ga imenujejo tudi beli strup.

Splošno mnenje je, da je namesto belega sladkorja bolj zdravo uporabljati rjavi sladkor. Rjavi sladkor je v tehnološkem smislu predstopnja belemu oz. nerafiniran beli sladkor (zato bi moral biti cenejši od belega). Rjavi sladkor je največkrat samo dodatno obdelan in pobarvan beli sladkor, zato je lahko bolj zdrav samo, če so primesi, ki obarvajo sladkor rjavo, zdravilne.

Molekulska zgradba

Molekule sladkorjev so sestavljene iz ogljika, vodika in kisika - le iz treh kemijskih elementov torej, kljub vsemu pa obstaja široka paleta različnih in tudi zelo kompleksnih sladkorjev.

Osnovne gradnike sladkorjev imenujemo mono-saharidi (imenujemo jih tudi enostavni sladkorji, enostavne molekule), primera za takšna sladkorja sta npr. glukoza (grozdni sladkor) in fruktoza (sadni sladkor) - sladkorja, ki ju v večjem deležu vsebuje grozdna jagoda.

Enostavni sladkorji se združujejo, iz dveh takšnih molekul nastajajo npr. di-saharidi. Iz glukoze in fruktoze nastane di-saharid saharoza (trsní ali pesni sladkor, ki ga uporabljamo tudi v gospodinjskih).

Veriga gre naprej, ko se združi več sto mono-saharidov, do nastanka poli-saharidov, kot je na primer škrob.