

SOKERIHAASTE

Haasteessa tarkkaillaan sokerinkäyttöä, sekä varsinkin käyttämiesi tuotteiden sokerimääriä. Ohjeena annamme, että sokeria saisi olla n. 5g/100g tuotetta kohti!



Kun käyt kaupassa, niin ala tutkimaan suosimiesi tuotteiden sokerimääriä ravintosisältöluettelosta. Monet yllättävätkin tuotteet sisältävät todella paljon sokeria. Varsinkin lisätty sokeri on se meidän suurin haasteemme ja sen minimoiminen tekee pelkästään hyvää.

Sokeri on terveydellisesti paljon suurempi ongelma, kuin rasva. Elimistömme tarvitsee rasvoja ja paljon parjatut kovat rasvatkaan ei ole mitenkään käyttökelpotonta elimistöllemme. Päinvastoin.

Sokeri sen sijaan onkin ongelmallisempi tapaus. Puhtaasta sokerista (lisätystä sokerista) elimistömme ei saa mitään irti. Se on täysin hyödytöntä ja lisäksi se sisältää paljon energiaa.

Tarkkaillessasi tuotteiden ravintosisältöjä kannattaa kiinnittää huomiota yhteen seikkaan. Tämä on vaikea juttu! Eli siihen, mistä sokerimäärä tuotteeseen tulee. Jos tuotteessa on esim. hedelmiä, mutta ei lisättyä sokeria, niin sokerimäärä saattaa silti olla korkeampi kuin tuo 5g/100g. Silti tuote ei välttämättä ole paha. Esim. hedelmät sisältävät suhteellisen korkean sokerimäärän lisäksi paljon ravintokuitua, vitamiineja, kivennäis-, - ja hivenaineita. Näin ollen se kokonaisuhyöty elimistöllemme on suurempi, kuin sokerimäärän aiheuttama negatiivinen vaikutus. :)

Jos käytössäsi on mehuja, jogurtteja, muroja, myslisiä tai eineksiä, niin suosittelen käymään ne, sekä vaihtoehtoiset tuotteet suurennuslasin kanssa läpi! :) Varsinkin lasten murot/jogurtit ovat todella todella sokeripitoisia enkä suosittelen niitä koskaan lapsille tarjottavaksi. Yksi sokeripala painaa n. 2½g, joten jos tuotteessanne esim. jogurtissa on vaikka 25g sokeria, se tarkoittaa 10 sokeripalan syöntiä!!! Mielestäni aika paljon!

Tässä muutamia tuotteita, joiden kanssa kannattaa olla tarkkana:

- Mehut, jogurtit, myslit, murot, einokset, valmisruoat, proteiini, - ja energiapatukat, virvoitusjuomat & alkoholi.