

## 10 ύπουλες διατροφικές... βόμβες ζάχαρης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ξέρετε ότι η ζάχαρη «κρύβεται» σε τροφές που ίσως να μην το περιμένετε; Αν θέλετε να ξέρετε τι τρώτε και να κάνετε τις σωστές επιλογές, διαβάστε παρακάτω...

Ακολουθεί ο... χρυσός κανόνας των super markets: Ό,τι είναι συσκευασμένο, είναι πολύ πιθανό να είναι γεμάτο ζάχαρη. Πράγματι, το «γλυκό» βρίσκεται παντού. Και αν δεν είστε προσεκτικοί... ύπουλες «βόμβες» ζάχαρης, δεν θα διστάσουν να... εκραγούν. Οπλιστείτε με γνώση, μαθαίνοντας ποιες τροφές μπορεί να «κρύβουν» ζάχαρη, ώστε να μπορείτε να επιλέξετε τι να αποφύγετε και τι να προτιμήσετε.

**Σάλτσα μπάρμπεκιου**

Ταιριάζει τέλεια με τα παιδάκια στα κάρβουνα ή τις μπουκιές κοτόπουλου, αλλά μπορεί να κάνει την καρδιά σας... να κουδουνίσει! Και υπάρχει εξήγηση: Αιτία είναι τα 13 γραμμάρια ζάχαρης για κάθε δύο κουταλιές της σούπας σάλτσας BBQ. Και όταν συνδυάζεται με λαχταριστό ψητό κρέας, ποιος μπορεί να σταματήσει στις δύο κουταλιές;

**Γιαούρτι με γεύση φρούτων**

Μπορεί να μοιάζει «αθώο», αλλά το... φρουτένιο γιαούρτι (με άρωμα φρούτων του δάσους, φράουλας, μπισκότου κ.ά.), είναι μια από τις πιο ύπουλες πηγές ζάχαρης.

Περιέχει 19 γραμμάρια ζάχαρης και αποτελεί πράγματι επιδόρπιο και όχι ένα συμβατικό γιαούρτι.

Κινέζικο για... έξω

Τα λιπαρά γεύματα κινεζικών κυρίως συνταγών, που συνήθως παραγγέλνουμε απ' έξω, όταν δεν έχουμε μαγειρέψει ή θέλουμε να απολαύσουμε με μια καλή ταινία στην τηλεόραση, λέγεται πως περιέχουν όξινο γλουταμινικό νάτριο και πολύ αλάτι, αλλά υπάρχει λόγος που τα ονομάζουν και «γλυκόξινα». Αυτό το «γλυκό» μέρος τους, αφορά τα 19 γραμμάρια ζάχαρης που περιέχουν.

Σάλτσα ζυμαρικών

Αρχικά ανησυχούσαμε για το ραφιναρισμένο αλεύρι στα μακαρόνια μας και τώρα ήρθε η ώρα να αμφιβάλλουμε για τη σάλτσα. Μόνη της η έτοιμη σάλτσα έχει 12 γραμμάρια ζάχαρη, για κάθε μισό φλιτζάνι. Και αν και τα ζυμαρικά δεν έχουν ζάχαρη από μόνα τους, χωνεύονται τόσο γρήγορα από τον οργανισμό μας, που εκτινάσσουν τα επίπεδα ινσουλίνης, ακριβώς όπως και η ζάχαρη.

Αναψυκτικά

Όλοι γνωρίζουν ότι τα ανθρακούχα αναψυκτικά αποτελούν «βόμβες» ζάχαρης. Αλλά με 29 γραμμάρια ανά 230 ml, η σημασία της δεν είναι και μικρή. Αν θέλουμε να κάνουμε κάτι για να μειώσουμε το ρίσκο του να προσβληθούμε από χρόνιες ασθένειες, οι ειδικοί συμβουλεύουν κάτι απλό: να κόψουμε τα ζαχαρούχα αναψυκτικά (και αυτό δε σημαίνει να τα αντικαταστήσουμε με τα αντίστοιχα light).

Αγαύη

Το ότι την βρίσκουμε σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα, δεν αλλάζει το γεγονός ότι η αγαύη είναι γεμάτη ζάχαρη. Δεδομένου ότι αποτελεί κατά 85% από φρουκτόζη, είναι αναμφισβήτητα ακόμη πιο επιζήμια από τη ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, η οποία είναι μόνο σακχαρόζη. Η φρουκτόζη μεταβολίζεται σχεδόν αποκλειστικά από το ήπαρ, κάτι που θέλει σκληρή δουλειά.

Αποξηραμένα φρούτα

Θεωρούνται υγιεινά, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις, τα αποξηραμένα φρούτα μπορεί να μοιάζουν με... καραμέλες. Μόλις το ένα τρίτο του φλιτζανιού αποξηραμένων φρούτων, μπορεί να έχει 24 γραμμάρια ζάχαρη. Και μη νομίζετε ότι για όλα «φταίνει» τα ίδια τα... φρούτα: Οι περισσότερες εταιρείες, προσθέτουν ζάχαρη ως το δεύτερο συστατικό.

«Λαστιχένιες» καραμέλες

Θυμάστε τις λαστιχένιες «Coca Cola» και τα «σκουλήκια» που τρώγαμε μικροί; Δεν αποτελεί έκπληξη ότι έχουν ζάχαρη, τόσο γλυκά που είναι. Ξέρετε όμως σε τι ποσότητα; Για κάθε 10... σκουλήκια, προσλαμβάνετε και 44 γραμμάρια ζάχαρης.

Μπάρες δημητριακών

Αυτή η δημοφιλής λιχουδιά, που συχνά προτιμάται και σε περιόδους δίαιτας, δεν αποτελείται μόνο από βρώμη ολικής άλεσης. Μία μπάρα μπορεί να περιέχει 12

γραμμάρια (ή και πολύ περισσότερο) ζάχαρης, γι' αυτό να είστε σίγουροι πως συμβουλευέστε την ετικέτα πριν καταβροχθίσετε ένα ολόκληρο κουτί.

Ενεργειακά ποτά

Κι ένα μόνο να πιείτε, θα νιώσετε να γεμίζετε ενέργεια -σε μεγάλο βαθμό όχι εξαιτίας της καφεΐνης, αλλά της ζάχαρη. Ορισμένοι τύποι μάλιστα, περιέχουν ακόμη και 83 γραμμάρια ζάχαρη. Πρόκειται για μια πραγματική... βόμβα ζάχαρης.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)