

Limitele zilnice recomandate de zahăr adăugat

Este bine să știți care este cantitatea de zahăr din alimentele pe care le consumați. Cu toate acestea, cum ne dăm seama când anume consumăm prea mult zahăr? Acesta este ghidul NHS privind limita zilnică maximă recomandată de „zaharuri libere”, în funcție de categoria de vârstă.

Vârsta	Limita zilnică în lingurițe	Limita zilnică în grame	Echivalent cu (aprox.)
0-3 ani	0	0 g	Fructe, legume, lapte
4-6 ani	4,5	19 g	50 g de cereale glazurate
7-11 ani	5,5	24 g	1 gogoasă
Peste 11 ani (inclusiv toți adulții)	7	30 g	Jumătate de sticlă de Cola de 500 ml

„Zaharurile libere” sunt zaharurile adăugate care se găsesc în alimente sau băuturi, cum ar fi biscuiții, ciocolata, cerealele și băuturile carbogazoase, dar și zaharurile naturale care se găsesc în miere, sirop, sucuri de fructe și smoothie-uri.

Zaharurile naturale care se găsesc în lapte, fructe și legume nu se iau în calcul pentru această limită.

Cum aflăm care este cantitatea de zahăr din alimentele și băuturile pe care le consumăm?

Toate etichetele produselor alimentare enumeră carbohidrații (inclusiv zaharurile) în grame. De aceea, NHS folosește gramele ca unitate de măsură pentru a vă spune dacă alimentul sau băutura respectivă conține prea mult zahăr.

Este util să știți că 4 g = 1 linguriță de zahăr sau 1 cub de zahăr. Adulții nu trebuie să consume mai mult de 7,5 lingurițe/cuburi de zahăr pe zi (30 g).

Pentru a vă ajuta să vedeți cum arată cantitatea respectivă de zahăr, iată care este cantitatea de zahăr din alimentele dvs. preferate în lingurițe/cuburi de zahăr:

Aliment sau băutură	Lingurițe* Grame*	
40 g de ciocolată	6,5	26
O sticlă de Cola de 500 ml	13,5	54
120 g de clătite	7,5	30
Un bol de 30 g de cereale glazurate	2,75	11
200 g de fasole gătită	2,5	10
1 lingură mare de ketchup	1	4

Băuturi dulci

10 dintre băuturile carbogazoase cu cel mai ridicat conținut de zahăr (la 500 ml)

Știm că prea mult zahăr poate duce la tot felul de probleme de sănătate, cum ar fi cariile dentare, obezitatea și diabetul. Cu toate acestea, suntem un popor care adoră băuturile carbogazoase - o persoană consumă în medie peste 200 de litri în fiecare an - și aceste băuturi sunt printre cele mai problematice când vine vorba de conținutul de zahăr. Unele mărci populare conțin până la 12,5 lingurițe de zahăr la o sticlă de 500 ml - echivalentul unei felii mari de tort!

Iată cantitatea de zahăr din cele mai populare băuturi carbogazoase:

1. Mountain Dew 66 g (16,5 lingurițe)
2. Coca Cola de cireșe 56 g (14 lingurițe)
3. Pepsi 56 g (14 lingurițe)
4. Red Bull 55 g (13,5 lingurițe)
5. Monster Energy 55 g (13,5 lingurițe)
6. Coca Cola 54 g (13,5 lingurițe)
7. Fentimans Cherry Cola 39 g (9,5 lingurițe)
8. 7up 35 g (8,5 lingurițe)
9. San Pellegrino 24,5 g (6 lingurițe)
10. Irn Bru, Dr Pepper, Fanta, Lilt 24 g (6 lingurițe)

10 dintre băuturile non-carbogazoase cu cel mai ridicat conținut de zahăr

Băuturile carbogazoase au întotdeauna o reputație proastă atunci când vine vorba de zahăr, însă alte băuturi răcoritoare pot fi la fel de dăunătoare pentru sănătate. Este posibil să credeți că ceaiul este sănătos, de exemplu, însă dacă alegeți un ceai cu gheață îndulcit, puteți consuma până la 5,5 lingurițe de zahăr la o singură sticlă - adică aproape la fel de mult ca unele batoane de ciocolată!

Iată alte câteva alegeri populare care pot ascunde o cantitate prea mare de zahăr:

1. *Starbucks Venti cu aromă de ciocolată caldă / mocha / cafea (până la) 93 g (23 lingurițe)
2. Suc din pulpă de struguri negri 100% Welch's 82 g (20 lingurițe)
3. *Milkshake mare de la McDonalds 60-76 g (19 lingurițe)
4. Friij Fudge Brownie Milkshake 54 g (13,5 lingurițe)
5. Iaurt de căpșuni Yop 52 g (13 lingurițe)
6. Milkshake de căpșuni Nesquik 49,5 g (12 lingurițe)
7. Lapte cu aromă de Mars 48 g (12 lingurițe)
8. Suc de portocale Tropicana 45 g (11g)
9. Suc de fructul pasiunii Rubicon Exotic 24 g (6 lingurițe)

10. Ceai rece de piersici de la Lipton 22 g (5,5 lingurițe)

Lista nu este completă. Informațiile se bazează pe cercetări care utilizează o gamă specifică de băuturi populare - ianuarie 2020.

Cereale dulci

10 dintre cerealele cu cel mai ridicat conținut de zahăr (30 g la 125 ml de lapte semidegresat)

Copiii preferă deseori cerealele dulci, mai ales dacă pe ambalaj apare un personaj din desene animate. Unele dintre ele conțin în mod evident un exces de zahăr, însă ați fi surprinși de cantitatea opțiunilor „mai sănătoase”.

Chiar și Jordan's Country Crisp, care pare a fi o alternativă sănătoasă, conține 1,5 lingurițe de porție. Dimensiunea porțiilor poate fi de asemenea înșelătoare. Iată conținutul de zahăr al unora dintre alimentele cu cel mai ridicat conținut de zahăr, iar lista se bazează doar pe o porție recomandată de 30 g! Este important de reținut că persoanele consumă adesea mai mult decât cantitatea recomandată; prin urmare, nu uitați să verificați cantitatea fiecărei porții.

1. Fulgi de porumb Kellogg's Crunchy Nut Cornflakes 11 g (2,5 lingurițe)
2. Kellogg's Frosties 11 g (2,5 lingurițe)
3. Nestle Curiously Cinnamon 8 g (2 lingurițe)
4. Kellogg's Krave 8,7 g (2 lingurițe)
5. Kellogg's Frosted Shreddies 7,5 g (1,8 lingurițe)
6. Weetabix Minis 7,2 g (1,8 lingurițe)
7. Nestle Cookie Crisp 6,7 g (1,6 lingurițe)
8. Honey Monster Puffs 6,5 g (1,5 lingurițe)
9. Jordan's Country Crisp 6,2 g (1,5 lingurițe)
10. Kellogg's Coco Pops 5,1 g (1,3 lingurițe)

Lista nu este completă. Informațiile se bazează pe cercetări care utilizează o gamă de cereale populare - ianuarie 2020.

Cum puteți reduce consumul de cereale dulci?

În momentul în care vă grăbiți să duceți copiii la școală dimineața, este probabil dificil să nu cedați la preferințele exprimate de copii la micul dejun, fiind posibil ca acestea să nu fie cele mai sănătoase opțiuni. Cu toate acestea, există anumite modalități de a ajunge la un compromis. Ce-ar fi să amestecați jumătate din cerealele lor preferate cu un sortiment care să conțină mai puțin zahăr?

Optați pentru boluri mai mici pentru a controla mărimea porțiilor. Inițial, aduceți câteva schimbări mici, după care puteți introduce treptat opțiunea de a consuma cereale mai dulci doar în weekend sau de sărbători.

Schimbările mici fac o diferență uriașă - faceți primul pas încă de pe acum. Avem încredere în abilitățile dvs.!