5 Μαΐου 2011

10 Μύθοι και Αλήθειες για τη ζάχαρη

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Ποιος μπορεί να αντισταθεί στη γλυκιά γεύση; Σίγουρα όχι πολλοί, αφού η κατανάλωση ζάχαρης στη χώρα μας έχει υπερδιπλασιαστεί τις τελευταίες δεκαετίες (WHO 2008).

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι η ζάχαρη βλάπτει την υγεία, την καλή κατάσταση των δοντιών, αποτελεί παρασπονδία για τη δίαιτα που ακολουθούν, προκαλεί παχυσαρκία ή διαβήτη. Τελικά, ξέρουμε πραγματικά ποιοι από όλους αυτούς τους ισχυρισμούς αληθεύουν και ποιοι όχι;

1. Όλα τα ζάχαρα είναι ίδια

Η ζάχαρη, όπως και το άμυλο, είναι υδατάνθρακας. Όταν χρησιμοποιούμε τον όρο ζάχαρη, εννοούμε συνήθως την επιτραπέζια ζάχαρη. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλες μορφές ζάχαρης, όπως η φρουκτόζη, γλυκόζη, λακτόζη, μαλτόζη, οι οποίες ανευρίσκονται με φυσικό τρόπο σε φρούτα, λαχανικά, στο μέλι και στα γαλακτοκομικά. Η κοινή επιτραπέζια ζάχαρη (σουκρόζη) αποτελείται από γλυκόζη και φρουκτόζη. Η φρουκτόζη εντοπίζεται στα φρούτα και στο μέλι, ενώ η γλυκόζη είναι η απλούστερη μορφή ζάχαρης, καθώς και η μορφή ζάχαρης που κυκλοφορεί στο αίμα και παρέχει ενέργεια στον οργανισμό.

2. Η ζάχαρη προκαλεί τερηδόνα

Η συχνή κατανάλωση ζάχαρης θέτει σε κίνδυνο τα δόντια για ανάπτυξη τερηδόνας. Όμως, η τερηδόνα προκαλείται στην πραγματικότητα από βακτήρια. Εάν δεν υπάρχει η σωστή στοματική υγιεινή, τα βακτήρια της στοματικής κοιλότητας χρησιμοποιούν τη ζάχαρη για να παράγουν οξέα τα οποία προκαλούν αποδυνάμωση και ρήξη του σμάλτου. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα ζάχαρα που έχουν υποστεί επεξεργασία, όπως αυτά που βρίσκονται στους φρουτοχυμούς, στο μέλι, στα γλυκά και στα ποτά που περιέχουν ζάχαρη. (περισσότερα...)