

KODĖL REKOMEDUOJAMA MAŽINTI CUKRAUS IR SALDUMYNŲ VARTOJIMĄ?



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



Kodėl???

Nes žmogaus organizmas nepajėgia panaudoti didelio cukrų kiekio, gaunamo su maistu, todėl dalis nepanaudojamos energijos virsta riebalais ir kaupiasi jame.



Ne daugiau, kaip 10 proc,
cukraus per dieną.

Kas atsitinka suvalgius saldumynų?

- Suvalgius saldumynų, kuriame yra daug cukraus, gauname tikrą energijos pliūpsnį, kuris mūsų organizme ilgai neužsilaiko.
- Vėliau pradedame jausti išsekę, tampa sunku sukaustyti dėmesį ar susikaupti.





Ar žino jai, kad???

Dauguma vaisių taip pat turi daug cukraus, tačiau jis nedaro tokios žalos, kaip įprastas cukrus. Vaisiai turi daug skaidulinių medžiagų, kurios padeda mūsų organizmui iš lėto pasisavinti cukrų.



Kodėl saldumynai kenkia dantims?

Pasirodo dantų ėduonis pradeda augti ir plėstis nuo bakterijų, kurios visuomet yra mūsų burnoje. Suvalgius saldainį, bakterijos jį užpuola ir paverčia jį rūgštimi, o ši rūgštis pradeda ėsti danties paviršių - emalį. Taip atsiranda skylutės dantyse.

Guminukai yra vieni labiausiai dantims kenkiantys saldumynai, nes prilimpa prie dantų ir gali išbūti ilgą laiką.

