

Statystyczny Polak w ubiegłym roku zjadł aż 51 kg cukru, czyli o 12 kg więcej niż dekadę temu. O szkodliwości cukru pisaliśmy już wielokrotnie. O szkodliwości cukru pisaliśmy już wielokrotnie. Więcej na ten temat można przeczytać [tutaj](#) i [tutaj](#).

Większość Polaków wszelkie rekordy pobije podczas świąt, bowiem w ich przekonaniu tradycja nakazuje jeść słodkie ciasta i pić przesłodzone napoje. Należy pamiętać, że niemal wszystkie ciasta można przygotować w wersji bez cukru lub zastąpić cukier zdrowszym zamiennikiem. Zatem co możemy dodać do ciasta zamiast cukru:

- ksylitol - wygląda i smakuje jak cukier, ale ma 40% mniej kalorii niż cukier. Ma niski indeks glikemiczny i jest metabolizowany bez użycia insuliny, co oznacza, że jest znakomitym naturalnym słodzikiem dla osób chorych na cukrzycę i insulinooporność. Jest słodki, a zapobiega próchnicy i poprawia mineralizację szkliwa. Jest także prebiotykiem i wspiera mikroflorę jelit, niezbędną dla dobrego trawienia i wysokiej odporności,
- stewię - to słodzik ok. 300 razy słodszy od cukru, który dodatkowo nie ma kalorii. Nie powoduje próchnicy, zabija bakterie, które powodują boreliozę. Korzystnie wpływa na zdrowie osób chorych na cukrzycę i nadciśnienie. Dostarcza wapnia, potasu, magnezu, cynku i żelaza a ponadto jest źródłem witaminy C i witamin z grupy B,
- erytrytol - to słodzik, którego indeks glikemiczny wynosi 0, dlatego jest bezpieczny dla cukrzyków. Pozwala ograniczyć rozwój próchnicy zębów i chroni organizm przed działaniem wolnych rodników. W przeciwieństwie do pozostałych słodzików nie jest metabolizowany przez organizm, a wydalany wraz z moczem.

Jedyną wadą tego typu zamienników jest ich cena. Jednak warto przeliczyć, ile pieniędzy wydamy w przypadku leczenia dentystycznego próchnicy, leczenia cukrzycy, czy otyłości - rachunek czysto ekonomiczny przemawia w tym wypadku na korzyść zamienników cukru. Lepiej zawczasu zadbać o swoje zdrowie i wraz ze zbliżającym się Nowym Rokiem wprowadzić dobre nawyki żywieniowe do swej codziennej diety.

Warto pamiętać również o miodzie, który niestety jest tak samo kaloryczny jak cukier, jednak o wiele zdrowszy. Miód ma właściwości antybakteryjne, wzmacnia serce, pomaga na nerwy i w gojeniu ran. Jest bogaty w witaminy i minerały. Jednak traci swoje właściwości przy obróbce termicznej.