

Їж менше цукру

Цукор – це не лише напівпрозорі кристалики, які ми додаємо в чай.

Він міститься у багатьох продуктах, які ми їмо: хліб, йогурти, соки, соуси, овочеві консерви та навіть в солоній випічці.

Надмірна кількість цукру в раціоні може спричинити карієс, ожиріння, порушення обміну речовин, діабет 2-го типу та захворювання серцево-судинної системи.

Що більше цукру ми їмо, то більше нам його хочеться. Але ж які норми споживання цукру?

ВООЗ рекомендує обмежити споживання вільного цукру до 10% від загальної кількості спожитих калорій.

Скільки це для школярів? **До 25 г або до 5 чайних ложок на день.**

Чи знаєш ти, що в 1 ложці кетчупу може бути аж 4 грами цукру? А в пляшці газованої води до 40 грамів цукру (це майже 8 ложок цукру).

Як зрозуміти, що у крові підвищується рівень глюкози (цукру)? Спершу дитина або дорослий може не відчувати жодних симптомів. Однак згодом можуть з'являтися втома, відчуття голоду, «туману» в голові.

Корисна порада: щоб уникнути надмірного споживання вільного цукру, заміни продукти та напої з його високим вмістом на більш здорову альтернативу. Обирай фрукти на десерт замість печива, тістечок чи торта. Замість солодких газованих напоїв візьми за звичку пити чисту воду.

А тут можеш перевірити свої знання:

<https://wordwall.net/uk/resource/38772990/%d0%be%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b8-%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%8f%d1%85%d0%b0%d1%80%d1%87%d1%83%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f>

Проект реалізовується Центром громадського здоров'я за підтримки Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні.