

**LO ZUCCHERO NASCOSTO**dr G. GERACI – Nutrizionista
Olivarella – Milazzo - S.Agata M.www.geracanutrizionista.it

tel 338 7555840

N° ONB: 044941 - Cod. ENPAB 145306

L'eccesso di zuccheri provoca una serie di malattie, quali: carie, diabete, stanchezza, obesità.

Ridurre il ruolo dello zucchero nella nostra vita, porta molti benefici.

Iniziamo da una colazione adeguata al mattino, in termini di apporto proteico (latte, yogurth), accompagnati col pane, questi aiutano a tenere sotto controllo la fame durante la giornata evitando spuntini spezza fame. Colazioni tipo caffè e biscotti o Tè e Fette biscottate, non ci nutrono adeguatamente, ed eccedono in zuccheri.



Troppi zuccheri possono aumentare i livelli di glucosio nel sangue ed aumentare il rischio del **DIABETE**.

Spesso, purtroppo, lo zucchero è nascosto, in quello che mangiamo, e leggere le etichette è l'unico modo per scoprirlo ed evitarlo.

L'industria alimentare, utilizza lo zucchero in molti cibi anche nei più salati, ad es. i salumi, questo perché lo zucchero non serve solo a dolcificare, ma anche a correggere il sapore, ad esaltarlo, a conservarlo (es. pane confezionato). Anche i preparati diciamo "artigianali" (braciolettine, hamburger, cotolette, bastoncini di pesce, ecc.), contengono molto zucchero. L'unico rimedio è prepararli in proprio, o da artigiani fidati.

Alcuni dei 40 nomi dello zucchero: *saccarosio, zucchero di canna, zucchero invertito, sciroppo di glucosio, sciroppo di fruttosio, fruttosio, glucosio, lattosio, maltosio, destrine, sciroppo di amido, maltodestrine, sciroppo di malto, succo zuccherato disidratato, succo zuccherato evaporato, miele, succo di frutta concentrato, melassa, zucchero d'uva, succo di mele concentrato, sciroppo d'acero, sciroppo di riso, succo d'agave, mannitolo.*

La soluzione potrebbero essere i DOLCIFICANTI, ma anch'essi hanno delle controindicazioni, e questo sfata il mito dei cibi LIGHT o Senza Zuccheri Aggiunti.

Ecco un elenco dei cibi che contengono **zucchero nascosto**: salsa di pomodoro, condimenti per insalata, yogurth dolce, cereali per la colazione, conserve di verdure, minestre in scatola, barrette dietetiche, bevande (tranne l'acqua), pane e panini, fast food.

Ridurre il ruolo dello zucchero, è fondamentale per vivere bene ed a lungo.

CORDIALI SALUTI

Dr G. Geraci (Nutrizionista)www.geracanutrizionista.it - info@geracanutrizionista.it

tel. 338 7555840 - fax 090 9282285

Olivarella – Milazzo – S.Agata Militello

*Nutrizione Clinica - Allergie ed Intolleranze Alimentari - Terapia Dietetica Personalizzata
Tabelle Dietetiche - Lezioni di Scienza dell'Alimentazione*

"Consulenza Alimentare On-line"