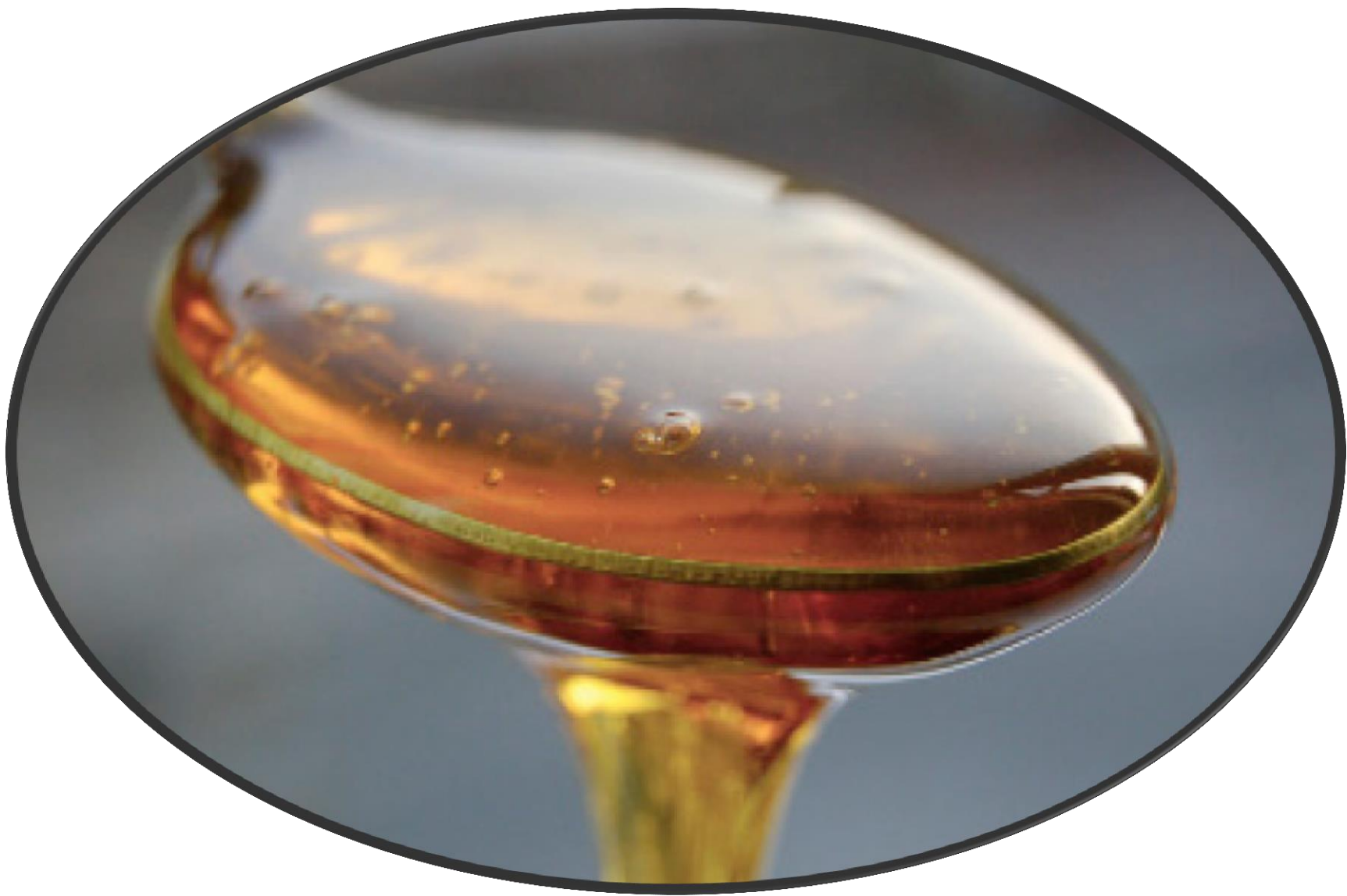






ממתקים בריאים

..כמו הרואין וקוקאין,

סוכר הוא סם ממכר והרסני

ועם זאת אנו צורכים אותו באופן יומי

בכל דבר, החל מסיגריות ועד ללחם..."

וויליאם דפתי - SUGAR BLUES



כמה עובדות על הסוכר הלבן



ככל שאוכלים יותר סוכר לבן כך גדלה התשוקה אליו
והפסקה פתאומית מביאה עימה סימפטומים של גמילה:
כאבי ראש, מצבי רוח מתנדנדים, תשוקות ועייפות.

•

סוכר לבן דורש מהגוף מאמץ רב לעיכול בגלל העדר הויטמינים,
המינרלים והסיבים.

בתהליך הזיקוק נעלמים מהסוכר חומרים מזינים ולכן, על מנת
שיוכל לספוג את הסוכר כהלכה, נאלץ הגוף לרוקן את מחסני
המינרלים והאנזימים שלו.

סוכר לבן מתואר כקלוריות ריקות.
במקום להעניק לגוף רכיבים מזינים, הסוכר יוצר מחסור.
הסוכר החום הגולמי עשוי מ- 96% סוכרוז ואינו טוב בהרבה
מהסוכר הלבן העשוי 99.9% סוכרוז –
שניהם סובלים מעיבוד יתר.

צריכת סוכר מעובד יוצרת רכבת ההרים רגשית שמלווה את
הטעם המתוק והמפתה.

לזמן מסוים אנו מרגישים שמחים ואנרגטיים ולפתע ללא הסבר,
אנו עצבניים ועייפים או מרגישים חסרי טעם לחיים.

מתוקים מעובדים מובילים גם לסכרת וגם להיפוגליסמיה.

סכרת היא מצב בו הגוף אינו מפריש אינסולין בכדי להוריד את רמות הסוכר בדם.

היפוגליסמיה היא מצב הפוך בו רמת הסוכר בדם נמוכה מידי והלב לב אינו מצליח להפריש נוגדי אינסולין כדי להעלות את רמות הסוכר בדם.



ממתקים טבעיים במטבח הבריא

סילאן | Silan syrup

דבש תמרים בעל ערך גלסימי נמוך.

מכיל 306 קלוריות ל100 גרם.

עשיר בברזל, סידן, ויטמיני **A, B, C** ובסיבים תזונתיים.

חשוב לבדוק כי אתם משתמשים בסילאן אשר לא הוסיפו לו

סוכר, עמילן תפוח אדמה או חומצת לימון ושהוא הופק

מתמרים בלבד (רצוי אורגנים).



סוכר קוקוס | Coconut palm sugar

סוכר חום מוזהב המופק מצוף פרח הקוקוס.
סוכר הקוקוס הוא בעל ערך גלסימי נמוך ועשיר באשלגן,
מגנזיום, אבץ, ברזל וויטמינים - **B 1-2-3-6, C**
סוכר זה ממולץ לחולי סכרת, לחולי לב ולחץ דם גבוה, למניעת
השמנת יתר ותסמונת מטבולית.
בסוכר זה קל להשתמש כתחליף לסוכר מעובד בכמויות זהות -
1:1 . טעמו טעים ומתוק.



מייפל | Maple syrup

סירופ המייפל מופק מעצי אדר בעיקר בקנדה ובארצות הברית. יש רמות שונות של מייפל וחשוב לבדוק שאתם משתמשים במייפל אמיתי ולא מעובד. קיימות 2 רמות - **A** היא הבסיסית ו-**B** היא האיכותית יותר שעשירה גם בערכים תזונתיים.

ב - 100 גר' מייפל יש 261 קלוריות.

המייפל מהווה מקור טוב לאבץ, סידן, מגנזיום, מנגן וברזל.



דבש | Honey

לדבש קיימות איכויות רפואיות רבות והוא נחשב למזון עתיר אנרגיה. הדבש נלחם בזיהומים וחידקים, נחשב אנטי דלקתי וטוב לבעיות עור רבות. ישנם סוגים רבים של דבש כשהבדלים קשורים לפרחים שמהם נאסף הצוף - פרחי הבר, הדורים, אקליפטוס, אבוקדו - או להתהליכי העיבוד של הדבש. חשוב לבדוק כי הדבש שלכם לא עבר חימום ולכן מרקמו לא ישתנה בהתאם לטמפרטורה. דבש שעבר חימום יהיה כמעט תמיד במצב נוזלי והחימום עשוי להרוס ויטמינים ורכיבי תזונה חיוניים אחרים.

מכיל 304 קלוריות ל-100 גר.

מכיל ויטמין D, E, B, C

*דבש לא מומלץ לילדים מתחת גיל שנה מחשש לזיהום
ופגיעה במערכת העצבים



סטיביה | Stevia

הסטיביה הוא צמח שהוכח כ- "פלא". זהו ממתיק חסר קלוריות שאינו מעלה את רמת הסוכר בדם. מחקרים אף מראים כי הסטיביה מאזנת את רמות הסוכר בדם, מאזנת ומורידה לחץ דם, משפרת בעיות במערכת העיכול (כולל כיבי קיבה) ובעלת איכויות אנטי בקטריאליות.

המתיקות של העלים המיובשים היא פי 15-10 משל סוכר. את הסטיביה ניתן לצרוך באופנים שונים: צמח חי, עלים מיובשים, אבקה או נוזל.



סירופ אגבה | Agave syrup

הסירופ מופק בתהליך ייחודי של אידוי מצמח האגבה הגדל במקסיקו ממנו מייצרים גם טקילה. ב- 100 גר יש 86 קלוריות. האגבה הוא בעל ערך גליקמי נמוך במיוחד. הוא עשיר בסיבים תזונתיים, סידן, ברזל ומגנזיום.



wiseGEEK

חשוב לדעת כי סירופ האגבה מכיל פרוקטוז טהור. פרוקטוז הוא סוכר שמקורו מפירות ולא מומלץ לצרוך ממנו כמויות גדולות מאחר והוא אינו מתעכל בגוף באופן הדומה לגלוקוז אלא בדומה לאלכוהול. לכן חשיפה כרונית לפרוקטוז מקדמת את הסינדרום המטבולי שתוצאותיו: השמנה, סוכרת **type 2**, לחץ דם גבוה, שומנים בדם ובעיות של לב וכלי דם.



www.uminaco.it