



### **Izaziva li šećer šećernu bolest? Ne!**

Dijabetes je nesposobnost organizma da samostalno kontrolira razinu šećera u krvi (glukoze), no ne uzrokuje ga šećer kao namirnica. Oboljeli od dijabetesa izbjegavaju šećer u hrani i pićima kako bi spriječili prebrz rast šećera u krvi.

### **Tajna je u postotku melase i čistoći**

Mišljenje da je smeđi šećer zdrava alternativa nezdravom bijelom zabluda je. Smeđi šećer je bijeli šećer, ali s dodatkom melase, crnog sirupa koji je nusproizvod rafiniranja šećera. Svjetlosmeđi šećer, kakav najčešće nalazimo u trgovinama, sadrži oko 3% posto melase, a tamnosmeđi oko 6%.

### **Dnevne preporučene količine šećera**

Preporučeni dnevni unos šećera je oko 10 posto ukupne količine hrane, dakle, 50 do 60 grama (a konzumira se 80-95 grama, tj. 19 čajnih žličica). U tu su količinu uključeni i šećeri iz slatkih namirnica te voće koje pojedete u danu. Najviše šećera krije se u gaziranim pićima, pivu, čokoladi i sokovima.

**1,75 tona šećera** pojede prosječan čovjek u životu, što je ekvivalent srednjeg automobila.