



# CUKIER VS. HERBATA: CZY WARTO SŁODZIĆ?



W dzisiejszych czasach,  
gdy troska o zdrowie  
i dobre samopoczucie jest  
na pierwszym miejscu,  
coraz więcej osób zwraca  
uwagę na to, co spożywa.  
Herbaty o różnorodnych  
smakach i właściwościach  
cieszą się ogromną  
popularnością. Ale co się  
dzieje, gdy dodamy do  
nich szczyptę słodczy?

---



Cukier jest znany ze swojej słodkiej mocy, która potrafi uczynić nawet najprostsze napoje bardziej atrakcyjnymi dla naszych kubków smakowych. Jednak, warto zauważyć, że **nadmierne spożycie cukru może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie**. Wzrost masy ciała, ryzyko wystąpienia próchnicy, a nawet problemy związane z układem sercowo-naczyniowym - to tylko niektóre z niebezpieczeństw związanych z nadmiernym spożyciem cukru.

# SKUTKI SPOŻYWANIA NADMIERNEJ ILOŚCI CUKRU

Jeśli raz na jakiś czas ulegniemy pokusie postłodzenia herbaty, nic złego się nie stanie. Są jednak osoby, które potrafią codziennie wypić kilka filiżanek herbaty, do każdej dodając jedną, dwie, a nawet trzy łyżeczki cukru. To prosta droga do nadwagi i poważnych chorób. Co się dzieje, gdy pijemy herbatę z cukrem?

Dodanie cukru do herbaty **zwiększa jej kaloryczność**, co może prowadzić do przyrostu masy ciała i problemów zdrowotnych związanych z otyłością.

W popularnym gazowanym napoju znajdziemy **ok. 9 g cukru na 100 ml**. To tak, jakbyśmy do filiżanki herbaty o pojemności 200 ml wsypali 4 łyżeczki cukru. Jeśli słodzimy 2 łyżeczki, wypijamy napój jedynie o połowę zdrowszy.

Spożywanie dużej ilości cukru **zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.**

Tu chyba nie trzeba nic więcej dodawać.

Im mniej cukru w diecie, tym jesteśmy bardziej chronieni przed rozwojem niektórych chorób. Warto pamiętać, że herbata bez cukru wręcz pomaga obniżyć jego poziom we krwi.





Spożywanie dużej ilości cukru może prowadzić **do wzrostu poziomu cholesterolu we krwi**, co z kolei zwiększa ryzyko chorób serca. Szczególnie niebezpieczne jest to dla osób, które już chorują na cukrzycę. W ich przypadku wysoki poziom glukozy może wprost przełożyć się na jakość i ilość tzw. złego cholesterolu.





## JEŚLI SŁODZIMY, TO Z GŁOWĄ!

Biały cukier jest najgorszym z możliwych sposobów na dosłodzenie napoju. Jeśli już nie potrafimy się obejść bez filiżanki słodkiego naparu, warto wybrać bezpieczniejszą dla zdrowia opcję. Jest ich wiele, a do najpopularniejszych należą:



- **miód** - jest naturalnym słodzidłem, zawiera witaminy, a zależnie od tego, z jakich kwiatów powstał, może mieć także dodatkowe właściwości zdrowotne. Pamiętajcie! Dodanie miodu do gorącej herbaty niweluje jego pozytywne działanie!
- **syrop klonowy** - bogaty w witaminy z grupy B, magnez, żelazo, wapń, cynk - to zdecydowanie zdrowsza alternatywa dla cukru.

- **stewia** - posiada niski indeks glikemiczny.

Co prawda nie zawiera zbyt wielu witamin i minerałów, ale kalorii też w niej nie znajdziemy. Stosowana w nadmiarze może jednak działać przeczyszczająco.







**To już wszystko.  
Jak zawsze dziękujemy, że jesteście z nami!**

---