

# Sladíme bez cukru

Ze všech stran slyšíme, jak plýtváme cukrem. Nadužíváme jej, přestože víme, že našemu zdraví rozhodně neprospívá. Snažíme se žít zdravěji, ale slazení se nevyhneme a cukr z kuchyně odstranit nedokážeme. Ono to přitom jde vcelku snadno. Představujeme vám několik možností, jak přejít na lepší a zdravější formy sladidel.

## Alternativy cukru

Hned následující stránky jsou plné tipů na zdravější sladidla, než je obyčejný rafinovaný cukr. Rozdělili jsme základní druhy cukrů, identifikovali nejběžnější sladidla a zhodnotili je. Nakonec jsme přidali několik tipů, jak s cukrem vycházet a žít zdravěji. Podívejte se na stránky 4–11.

## Stévie sladká

Hodně diskutovaná rostlina, která má zaryté příznivce i odpůrce. Příznivci se opírají fakt, že se jedná o rostlinné sladidlo bez kalorií, odpůrci zase o nedostačnou prozkoumanost. Lékař Zbyněk Mlčoch se pokusil rostlinu zcela objektivně zhodnotit. A přidal i návod, podle něž si v domácích podmínkách můžeme vyrobit sladký extrakt. Vyzkoušejte na stranách 12–13.

## Bylinná sladidla

V přírodě je mnoho sladkých rostlin a o spoustě z nich vlastně nic moc nevíme. Podívali jsme se na ty nejčastěji využívané, a to nejen u nás, ale

i v zahraničí. Jaké jsou jejich výhody i nevýhody? Začtete se na stránkách 14–17.

## Recepty

Tentokrát však zcela jinak – bez cukru. Přitom stejně sladce a hlavně chutně. Určitě vyzkoušejte lahůdky, jež vám servírujeme na stranách 18–21.

## Umělá sladidla

Další pohled odbornice, tentokrát farmaceutky Margit Slimákové, na umělá sladidla. Tedy ta vyrobená syntetickou cestou a prezentovaná nám jako téměř neškodná. Jsou opravdu bez rizika? Nebo nám mohou ublížit? Zajímavé a důležité informace hledejte na straně 22.

