

OBSAH

PŘEDMLUVA

ČÁST PRVNÍ

FAKTA O CUKRECH

Úvod	8
Biochemie a terminologie cukrů	8
Výskyt cukrů	9
Terminologie	10
Využití cukrů	11
Návykovost na cukry	12
Doporučení pro konzumaci a její trendy	13

PRODUKCE CUKRU

Historie třtinového cukru	17
Pěstování cukrové řepy a cukrové třtiny	17
Postup při výrobě třtinového cukru	20
Historie cukru ze škrobu	20
Výroba cukru ze škrobu	20
Další zdroje sladké chuti	21

CUKRY OBSAŽENÉ V POTRAVINÁCH A NÁPOJÍCH

Funkce cukrů v potravinách a nápojích	23
Informace o obsahu cukrů v potravinách a nápojích	23

GLYKEMICKÝ INDEX A GLYKEMICKÁ NÁLOŽ

Pozitivní přínos glykemického indexu a glykemické nálože	24
Glykemický index	24
Co ovlivňuje glykemický index potravin?	25
Jak se zjišťuje glykemický index potravin?	25
Glykemická nálož	26

VLIV CUKRŮ NA ZDRAVÍ

Nadváha a obezita	27
Cukrovka 2. typu	28
Hyperaktivita u dětí	28
Vliv cukrů na kazivost zubů	29
Závěry	33

ČÁST DRUHÁ

FAKTA O SLADIDLECH	35
Úvod	35
Historie sladidel	35
PRÁVNÍ ÚPRAVA TÝKAJÍCÍ SLADIDEL	36
Sladidlo jako přídatná látka	36
Terminologie	36
Označování sladidel	36
Sladidla povolená v EU	37
Sladidla nepovolená v EU	38
Rozdělení sladidel	39
PRODUKCE SLADIDEL	40
Sladidlo jako přídatná látka	40
Trh se sladidly	42
SLADIDLA OBSAŽENÁ V POTRAVINÁCH A NÁPOJÍCH	43
Výhody sladidel	43
Možnosti použití sladidel	44
Sladidla v potravinách a nápojích	44
Sladidla ve žvýkačkách	46
Závěry	47