



dobroty,

po kterých se dělají vrásky

Máš splín? Dej si čokoládovou tyčinku!, hlásá televizní reklama. A hned vzápětí navazuje další spot, tentokrát na krém proti vráskám. Paradox. Právě cukr, kterého je čokoláda plná, vrásky prohlubuje. A nejen on.

Text: Julie Krčová

Sladkosti a pamlsky vám stejně náladu zas tak moc nepozvednou. Spíš vám přidělávají vrásky. Nevěříte? Odborný časopis Journal of Nephrology zveřejnil studii týkající se činnosti ledvin. Z jedné pasáže této studie vyplynulo, že cukry mají vliv na stárnutí pokožky. „Cukr škodí pleti víc než sluníčko,“ píše doktor Nicholas Perricone. „Když hladina vašeho krevního cukru prudce vzroste, cukr útočí na kožní kolagen a negativně tím ovlivňuje elasticitu kůže.“ Každý den v průměru sníme kolem 33 čajových lžiček cukru. Neví se, kolik lžiček je zapotře-

bí k prohloubení jedné vrásky, ale důvod k ostražitosti tu bezesporu je. A to nejen vzhledem k sladkostem.

Co všechno je cukr

Cukr není vždycky na etiketách pod svých pravým jménem. Za slovy, která končí na „óza“, jako je glukóza, fruktóza, dextróza, laktóza, maltóza či galaktóza se skrývají zas a jen cukry. Další maskované cukry jsou melasa, med, kukuřičný sirup a koncentrované ovocné šťávy. Pokud cokoliv z toho je na etiketě výrobku uvedené na prvním místě a má vysokou

hodnotu, je jisté, že potravina má vysoký obsah cukru. Také informace „bez přidaného cukru“ jednoduše znamená, že cukr se nepřidával při výrobě, ale obsahuje jej spousta v přírodní podobě. To se týká hlavně ovocných šťáv, džusů a ovocných dření.

Přelstěte mlsnou

Málo platné, sladká mlsná honí občas každého z nás. Dobrá zpráva je, že občas jí můžeme utéct. Pro uspokojení touhy po sladkém zkuste do jídla a nápojů přidat skořici nebo muškátové koření.

Do ranní misky cereálií si nakrájejte banán, do jogurtu přidejte vanilku a místo džemu si na toast nakrájejte zralou meruňku. Je naprosto jasně prokázáno, že vašim chuťovým buňkám bude trvat jen pár týdnů, než si zvyknou na menší přísun cukru – a mezitím se vám pleť vyhladí.

Prozkoumejte jídelníček

Ostražitě byste ale měly být nejen tehdy, ucítíte-li v ústech sladkou chuť. Cukr totiž obsahují i potraviny na první pohled úplně nevinné. Pokud jste pyšná, že jste si k večeři nedala nic jiného než talíř brambor na loupáčku, asi jste zapomněla, kolikrát jste už četla články o tom, že uhlovodany – obsažené například v bramborách – se v těle přeměňují na cukr. Co s tím? Přejděte od těchto těžko stravitelných škrobů na komplexnější uhlovodany, které uvolňují pomaleji energii – například na celozrnné těstoviny a chléb, hnědou rýži, cizrnu, kuskus, čočku a fazole. Tak přijmete v potravě méně cukru.

Vyvětrejte cukřenku

Možná se ale bez několika lžiček cukru v čaji nebo kávě prostě neobejdete. Pak raději zvolte jeho přírodní formu – fruktózu. Je k dostání ve většině supermarketů. Je zrnitější než cukr, ale chutná prakticky stejně. Organismu trvá déle jeho rozložení, takže tak strmě nezvýší hladinu vašeho krevního

cukru, což také příznivě ovlivňuje stav vaší pleti: tvoří se méně vrásek. Je však nutné mít stále na paměti, že fruktóza není dietní náhražka cukru. Obsahuje stejné množství kalorií jako normální cukr, jen je k našemu tělu přívětivější.

Přelstěte chuťové buňky

Možná se právě teď zmitáte v dobře známém čokoládovém absťáku s pocitem, že bez kousku lahodného čtverečku prostě nedožijete dalšího dne. Než úplně kapitulujete, zkuste chuť ošálit kouskem jídla bohatým na bílkoviny, například pár sousty sýra nebo hrstí ořechů. Zpomalí to tempo, jakým váš organismus absorbuje cukr, což znamená, že hladina vašeho krevního cukru opět tak rychle nevzroste a nezpůsobí, že budete mít chuť na čokoládu jen o pět minut později. Je to určitě lepší než přecházet na nízkotučné náhražky cukrovinek. Nízkotučná čokoláda totiž často obsahuje více cukru než její běžná podoba, protože tuk je tu nahrazený cukrem. Dokonalou náhradou čokolády jsou například para ořechy.

ŠOKUJÍCÍ TABULKA

Průměrná čokoládová tyčinka obsahuje zhruba 8 čajových lžiček cukru. Jsou to jednoduché počty!

1/2 litru vody s koncentrovanou šťávou	16 lžiček cukru
Malá sklenice brusinkového džusu	9 lžiček cukru
150 ml nízkotučného jogurtu s ovocem	10 lžiček cukru
2 krajíčky bílého chleba	



Jak dopadla naše soutěž?

V dubnovém čísle Estetiky jsme vyhlásili další soutěž s atraktivní cenou. Ve hře byl tentokrát facelifting. Vaše vtipné a hlavně četné odpovědi nás přesvědčily o tom, že omlazení obličje vůbec není přáním jen hrstky vyvolených, které už neví co by... Z překrásných a dlouhých příspěvků bylo opravdu těžké vybrat ten nej. Nakonec jsme se rozhodli pro tuto:

Krása je zrcadlem těla a duše. Vstupenkou do světa krásy je naše spokojenost sama se sebou, vnitřní jistota a vyrovnanost. Nikoliv věk a vrásky. Dveře krásy má každý otevřený dokořán, stačí jen vykročit a upřímě se smát. Krása je dostupná každému z nás.

A kdo nám přeje úsměv na tváři?

Paní Zuzana z Prahy, která se tímto stává vítězkou zákroku na Klinice Medicom VIP.

INZERCE

Nově otevřené - envelope

high care studio
Aktivně proti celulitidě

Trpíte pocitem těžkých nohou?
Trápí vás celulitida, otoky nohou?
Chcete zredukovat tělesnou hmotnost?
Zadržuje váš organismus vodu?
A pomoc naleznete v našem studiu ENVELOPE.
Kromě toho i ošetření poprsí, oxyterapie...



High Care Studio Envelope
Budějovická 58
147 00 Praha 4

Tel. 723 332 018
www.envelope.cz

