

Peidetud suhkur



Võtmesõnad

- Suhkur
- Toitumine
- Matemaatika

Teaduslik taust

Sissejuhatus

- Iga toidupakk sisaldab toitumisalase teabe tabelit. Toitumisalase teabe tabel asub tavaliselt pakendi tagaküljel.
- Võtmeinfo on koostisosa all – süsivesikud (kokku) ja sealhulgas ka suhkrud. Väärtus arvutatakse 100 grammi toote kohta. Mõnikord kuvatakse toitumisalane teave ühe portsjoni suuruse kohta.
- Üldsuhkur sisaldab nii lisatud suhkruid kui ka looduslike suhkruid. Lisatud suhkrud on need, mida soovite piirata.

Suhkru protsendi arvutamine

Suhkru protsendi arvutamine lihtsa matemaatilise võrrandiga:

- $\text{Suhkur (\%)} = \frac{\text{suhkru mass (g)}}{100\text{g toote kohta}}$
- Lisatud suhkrute päevane väärtus on alla 10 % päevasest kalorikogusest.

Toitumisväärtus – Soovitatav kogus

- Naised ja lapsed - 2-18-aastased lapsed vähem kui 6 lusikatäit (25 grammi) päevas
- Mehed – vähem kui 9 lusikatäit (36 grammi) päevas.
- Üks teelusikatäis granuleeritud suhkrut kaalub umbes 4 grammi.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	3%
Total Carbohydrate 35g	7%
Dietary Fiber 4g	8%
Total Sugars 12g	24%
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	6%
Vitamin D 2mcg	40%
Calcium 260mg	52%
Iron 8mg	160%
Phosphorus 235mg	47%

- Serving Size
- Calories
- Amount per serving
- Calories
- % Daily Value*
- Amount per serving
- Calories
- % Daily Value*
- Amount per serving
- Calories
- % Daily Value*



Igapäevaelu

Biokeemia

- Uriiniproovi kasutamine suhkru taseme kontrollimiseks: Glükoosi oksüdeerimine Fehlingi reaktiividega – biokeemikud kasutavad seda spetsiifilist keemilist reaktsiooni meditsiinilaborites glükoosi (suhkru) tuvastamiseks uriiniproovidest. Glükoosi funktsionaalrühm, nagu enamikus suhkrutes on aldehüüdrühm (–CHO). Seega võivad suhkrud redutseerida metallikatioone nagu Cu(II), Hg(II), Ag(I) ja Bi(III), kuna need on oksüdeeritud karboksüülhapatteks. Seda omadust saab kasutada vere glükoosisisalduse tuvastamiseks uriiniproovidest.

Haigus

- Suhkru koguse tuvastamine toidus on meie tervise jaoks oluline. Lisatud suhkru tarbimine võib põhjustada kehakaalu tõusu ja see on seotud kõikide haigustega: diabeet, kõrge vererõhk, põletikud, rasvmaksahaigus. Kõik need on seotud südameataki ja insuldi suurenenud riskiga.

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.