

ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: MENO È MEGLIO

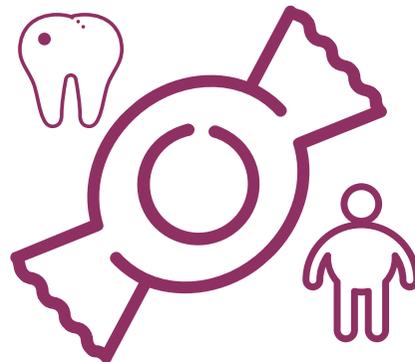
QUALI ZUCCHERI

Per appagare il desiderio del sapore dolce, è preferibile **scegliere alimenti** che, oltre agli **zuccheri**, apportino anche **altri nutrienti**.



ZUCCHERI E SALUTE

Un consumo **elevato** di **zuccheri** può facilitare la comparsa di **obesità** e **malattie** ad essa **correlate**, oltre ad aumentare il rischio di **carie**.



QUANTI ZUCCHERI

La quota di **zuccheri** non dovrebbe superare il **15%** dell'energia giornaliera. Perciò, **riduci** il consumo di **zuccheri aggiunti**.



Consumare **alimenti dolci** in **quantità controllate** e **abbinati** ad altri alimenti ricchi in **fibra** permette di **rallentare l'assorbimento degli zuccheri** e quindi migliorare il controllo glicemico.

Miti da sfatare

- 1** Lo zucchero di canna e il miele non sono più "salutari" dello zucchero bianco
- 2** Lo zucchero non è un veleno: basta fare attenzione alle quantità in base alla spesa energetica
- 3** I succhi 100% frutta contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta