



VARUS
різномаїжжя щодня

ЩО МОЖНА
ЗНАЙТИ
В СУПЕРМАРКЕТАХ



СЕНС



КУЛЬТУРА
ХАРЧУВАННЯ
УКРАЇНЦІВ



№ 18/08

ВІД 18.08.2025

VARUS.UA

ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ БЕЗ ЦУКРУ - СМАЧНО ТА КОРИСНО



Насамперед раціон харчування без доданого цукру передбачає включення в меню максимальної кількості продуктів, які мають високий рівень вмісту поживних речовин, але з мінімальним вмістом доданих цукрів. У більшості випадків основою такої програми харчування будуть цільнозернові продукти, білки, здорові жири та різні фрукти з овочами. Розповідаємо все про переваги та особливості такого меню.

ПЕРЕВАГИ ХАРЧУВАННЯ БЕЗ ЦУКРУ

Харчування без доданого цукру може мати численні переваги для здоров'я, оскільки зменшення споживання цукру сприяє загальному покращенню самопочуття та зниженню ризику розвитку різних захворювань. Ось деякі з ключових переваг:

- Зниження ризику розвитку цукрового діабету 2 типу: Обмеження споживання цукру особливо важливе для людей із зайвою вагою або з переддіабетичним станом,

оскільки це може допомогти уникнути розвитку діабету.

- Зниження ризику серцево-судинних захворювань: Високе споживання цукру пов'язане з різними негативними наслідками для серцево-судинної системи, включаючи підвищення артеріального тиску та рівнів нездорового холестерину.
- Зниження ризику ожиріння та карієсу: Споживання продуктів із високим вмістом доданого цукру часто призводить до збільшення ваги та зубного карієсу.

Харчування без доданого цукру може допомогти уникнути цих проблем.

- Стабілізація рівня цукру в крові та поліпшення метаболізму: Відмова від доданого цукру може допомогти уникнути гострих стрибків і падінь рівня цукру в крові, що сприяє стабілізації енергетичного балансу та покращенню метаболічних процесів.
- Покращення стану шкіри та зниження запальних процесів: Високе споживання цукру може сприяти запаленню та погіршенню стану шкіри, включаючи акне. Зниження споживання цукру може допомогти зменшити запалення та покращити зовнішній вигляд шкіри.
- Покращення загального самопочуття: Зниження споживання цукру часто супроводжується покращенням настрою, збільшенням рівня енергії та загальним поліпшенням якості життя.

Важливо підкреслити, що харчування без доданого цукру не означає повну відмову від всіх продуктів, що містять природні цукри, такі як фрукти, які є важливими джерелами вітамінів, мінералів та інших корисних для здоров'я речовин.

ЧОМУ КРАЩЕ ВІДМОВИТИСЯ ВІД ЦУКРУ В РАЦІОНІ ХАРЧУВАННЯ

Відмова від цукру в раціоні харчування може мати численні переваги для здоров'я, і ось декілька ключових причин, чому це може бути корисним. По-перше цукор забезпечує “порожні” калорії без вітамінів, мінералів або волокон. Вживання продуктів з високим вмістом цукру може витіснити більш корисні продукти з вашого раціону. Наступною перевагою є покращення здоров'я, так як велика кількість доданого цукру в дієті пов'язана з вищим ризиком ожиріння, інсулінорезистентності та діабету 2 типу. А також дослідження показують зв'язок між високим споживанням цукру та підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, включаючи підвищення артеріального тиску, збільшення рівня тригліцеридів і “поганого” LDL холестерину. Також важливим є те, що цукор може спричиняти залежність подібно до інших стимуляторів, викликаючи бажання їсти його все більше та більше, що ускладнює контроль над власним харчуванням. Високе споживання цукру може спричинити швидкі коливання рівня цукру в крові, що веде до



змін у рівні енергії та настрою, відчуття стомленості після “цукрового спаду”. Замінюючи цукор в раціоні цілющими продуктами, фруктами, овочами та білками, ви зможете забезпечити стабільне постачання енергії для свого організму, покращити метаболічне здоров'я та знизити ризик розвитку хронічних захворювань. Однак важливо робити це поступово та обережно, щоб уникнути стресу для організму та забезпечити тривалу зміну харчових звичок.



БІФІДО- ЙОГУРТ

2,4%

Корисний йогурт із бифідобактеріями, що сприяють покращенню травлення має ніжну консистенцію та приємний смак.





КОЗИНАК

в асортименті

Хрустке асорті з мигдалем без цукру! Натуральна солодкість фруктози та стевії у поєднанні з користю горіхів для смачного перекусу.



ТОПІНГ

Шоколад

Оберіть здорову альтернативу традиційним топінгам з продуктами на основі стевії, які не містять цукру та можуть стати чудовим доповненням до вашого раціону.





АРАХІСОВА ПАСТА

без цукру

Чудовий спосіб
насолодитися
натуральним
смаком арахісу без
додавання цукру
та зайвих калорій.



МАРМЕЛАД

без цукру

Соковиті смаки вишні, полуниці, яблука, малини та апельсина дарують ніжну текстуру та справжнє фруктове задоволення.





СТЕВІЯ

без цукру
з ванілью

Натуральні підсолоджувачі, що дарують солодкий смак без зайвих калорій, ідеальні для здорового харчування.



ПРОДУКТ СОЄВИЙ

без цукру

Здоровий вибір для
сніданку чи перекусу!
Рослинний продукт
із натуральним
фруктовим
смаком та ніжною
консистенцією без
зайвих калорій.





СУМІШ ПЛАСТІВЦІВ без цукру

Хрусткі пластівці з полуницею та вишнею, без доданого цукру. Натуральний та смачний сніданок або перекус для енергії.

СТЕВІЯ

*Натуральні підсолоджувачі,
що дарують солодкий смак без
зайвих калорій, ідеальні для
здорового харчування.*

Інгредієнти

1 уп. полуничного желе без цукру, 1 уп. малинового желе без цукру, 25 г желатину, 800 г йогурту без цукру, 100 мл молока, 2 ч. л. еритролу, 600 мл окропу

Желе бите скло

Желатин залити холодним молоком та залишити набухнути. Ягідні желе розвести окропом та розмішати до повного розчинення. Якщо на упаковці пишуть, що треба 400мл на порцію, то використайте лише 300мл.

Охолоджене желе витримати в холодильнику приблизно 2 години до повного застигання, після чого довільно його нарізати. Набухший желатин розтопити в мікрохвильовці та додати в нього теплий йогурт і підсолоджувач

В йогуртову масу додати нарізане ягідне желе та добре перемішати. Вилити все в силіконову форму (з неї легко витягти торт без використання тепла), накрити плівкою та відправити в холодильник до застигання

Готовий торт витягти з форми та порційно нарізати







ШОКОЛАД

без цукру
зі стевією

Шоколад зі стевією в різних варіантах. Для тих, хто цінує смачні, здорові солодощі з інтенсивним різноманітним смаком.





ЦУКЕРКИ

без цукру
натуральні

Натуральні цукерки з яблуком, яблуком-персиком, яблуком-полуницею та яблуком-вишнею — смачний та корисний перекус без додавання цукру, виготовлений з натуральних інгредієнтів.





VARUS
різноманітність щодня



КЛІТКОВИНА ДОБАВКА

без цукру

Дієтичні добавки з рослинної клітковини: з насінням льону, кунжуту та гарбуза — корисні для травлення, збагачені вітамінами та мінералами для здоров'я організму.

ПРИРОДНЕ ДЖЕРЕЛО ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН

НЕ МІСТИТЬ ГЛЮТЕН !

КЛІТКОВИНА РОСЛИННА

З НАСІННЯ ЛЬОНУ

(МЕЛЕНЕ ЗНЕЖИРЕНЕ НАСІННЯ ЛЬОНУ)

ІДЕАЛЬНЕ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ

СПРИЯЄ ЗНИЖЕННЮ МАСИ ТІЛА

КОРИСНИЙ ЗАМІННИК ХЛІБА

ВИСОКИЙ ВМІСТ ОМЕГА-3



ЧУДОВЕ ДОПОВНЕННЯ ДО КЕФІРУ, ЙОГУРТІВ,
ТВОРОГУ, МЮСЛІ ТА ФРУКТОВИХ САЛАТІВ



МАРМЕЛАД

без цукру

Десерт з натуральними інгредієнтами, який поєднує фруктові смаки та шоколадну глазур, ідеальний для здорового перекусу.

ТОПІНГ

Оберіть здорову альтернативу традиційним топінгам з продуктами на основі стевії, які не містять цукру та можуть стати чудовим доповненням до вашого раціону.

Інгредієнти

4 білка (кімнатної температури), 125 г еритритол (будь-який цукрозамінник на ваш смак), 1 ч. л. ванільного екстракту або ванільного порошку, 1 ч. л. лимонного соку, 1/2 чайної ложки винного каменю (крем тартар), Для крему: 200 г жирних вершків, 3 ст. л. еритритол, 1/2 чайної ложки ванільного екстракту, будь-які фрукти для прикраси на ваш вибір

Безе з фруктами без цукру

Розігрійте духовку до 100 градусів. Збийте білки до густої піни і поступово вводьте цукрозамінник, лимонний сік, ваніль і тартар. Акуратно все перемішайте. За допомогою лопаточки викладіть білки в кондитерський мішок. Застеліть пергаментним папером і за допомогою кондитерського мішка починайте формувати ваші міні безе, за допомогою ложки зробіть невелике заглиблення в середині (для крему і фруктів). Випікайте близько 1,15 хвилин|мінута|, поки безе стане сухим і щільним. Залиште безе в духовці до повного остигання (можна відкрити дверцята). Збийте вершки з ваніллю та еритритолом. Прикрасьте ваше безе кремом та фруктами та ягодами, поставте в холодильник на 30 хвилин, щоб крем настоявся.





СЕНС



КУЛЬТУРА
ХАРЧУВАННЯ
УКРАЇНЦІВ

