

Cukr (1. LF UK, NT)

Cukr je charakterizován ve vyhlášce 76/2003 Sb., a to jako vyčištěná krystalizovaná sacharóza, vyráběná z cukrové řepy nebo cukrové třtiny. Upravená je do formy moučky, kostek, krystalu a homolů.



Kostky cukru

Dle velikosti částic a tvaru můžeme cukr rozdělit:

- **cukr krystal** – sypká směs krystalů;
- **cukr krupice** – sypká směs menších či rozdrčených krystalů;
- **cukr moučka** – sypká směs jemné drčených krystalů, může k ní být přidána hygroskopická látka zabraňující hrudkovatění a tvrdnutí;
- **přírodní cukr** (hnědý cukr, surový cukr, sirobový cukr) – zrnitá, sypká, mírně lepkavá hmota světležluté až světlehnědé barvy, na jehož povrchu se mohou nacházet zbytky matečného sirobu;
- **kandys** – směs velkých krystalů, barva je bílá, žlutá či hnědá. Vzniká krystalizací cukerného roztoku a následným ochlazením. To probíhá 7–10 dní ze 105 °C na 30 °C. Krystaly mohou být až 3 cm velké.

Požadavky na jakost

Jedná se o **chemicky čistou sacharózu** (obsah 99,5–99,7 % sacharózy). Na cukr extra bílý, cukr bílý a cukr polobílý jsou kladeny odlišné chemické požadavky lišící se v obsahu popela (min. 0,01–0,1 % hm.), obsahu invertního cukru (max. 0,4–0,1 % hm.), dále pak v barvě roztoku (obsah nerozpustných látek max. 50 mg/kg). Třídění podle velikosti částic je ukazatel kvality cukru. Cukr musí mít minimálně 70 %.

Význam ve výživě

Z výživy je důležitý jako **zdroj energie**, protože obsah esenciálních živin je nulový. Hraje velkou roli v lidské výživě jako nositel sladké chuti. Dodává potravě objem, plní funkci sladidla, konzervačního činidla, fermentačního substrátu a ochucovadla. Cukr dělá potraviny chutnějšími a atraktivnějšími, ale na druhé straně jeho konzumace způsobuje řadu onemocnění. Podílí se na **vzniku zubního kazu**. Spotřeba na osobu činí 40 kg za rok (poslední údaj – podle Českého statistického úřadu, z roku 2012 bylo 34,5 kg/osobu/rok). To činí 94,5 g přidaného cukru za den. Česká republika patří ke státům s vysokou spotřebou. Na základě výživového doporučení by měl člověk za jeden den zkonsumovat **max. 90 g** jednoduchých cukrů. Přidatného cukru (v nápojích, potravinářských výrobcích, sladkých pokrmech) jen 60 g (cože je 22 kg na osobu za rok).

Doporučení spotřebitelům

Ve vyspělých zemích je vysoká spotřeba cukru dána širokou nabídkou potravin, které jsou průmyslově vyráběny. Řadí se sem cukrovinky, čokoláda, nealkoholické nápoje, zmrzliny, pečivo, sirupy, džemy, sušenky, mlékárenské výrobky, cukrářské výrobky. Další cukr lidé spotřebují doma, a to ke slazení čaje či kávy, k pečení nebo vaření. Je tedy potřeba snížit konzumaci pokrmů s vysokým obsahem cukru a preferovat raději výrobky s nižším obsahem nebo konzumovat potraviny se sníženým obsahem sacharózy. Nebo sacharózu vůbec neobsahuje a je nahrazena jinými, méně energetickými sladidly.

Často jako „zdravý cukr“ bývá označován **hnědý cukr**. Výživová hodnota je ale jen nepatrně vyšší než u cukru bílého. Avšak senzorické vlastnosti hnědého cukru jsou pro mnohé spotřebitele příjemnější. Hnědý cukr je doporučován z hlediska **minerálních látek**, ale z výživového hlediska je téměř zanedbatelný a může obsahovat i kontaminující látky. Cukr (kromě moučky) skladujeme při teplotě nejvíce 30 °C, relativní vlhkost vzduchu je nejvýše 70 %. U cukru moučky je to také 30 °C a 65 % relativní vlhkost vzduchu z důvodu, aby nedocházelo k zhrudkovatění až k ztvrdnutí celého balení. Při teplotě nejvýše 25 °C skladujeme tekuté výrobky z cukru kvůli možnému vyskytnutí mikrobiologického znehodnocení.

Odkazy

Související články

- Glukóza
- Sacharóza
- Sacharidy

Externí odkazy

- Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR (<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ces-ke-republiky/>) (Společnost pro výživu)

Použitá literatura

- DOSTÁLOVÁ, Jana a Pavel KADLEC, et al. *Potravinářské zbožíznalství : technologie potravin*. 1. vydání.

