

OLVASÁS

4. évfolyam

Röviden a nádcukorról

A cukornád – amelyből a nádcukrot kinyerik – egy nádféle, melynek magassága kettőtől akár hat méterig is terjedhet. Levelei hosszúak, a szára dúsan elágazik. Őshazája Ázsia déli – délkeleti és trópusi vidékein keresendő, mára azonban a világ sok országában termesztik.

A növényt mindig virágzás előtt aratják le, mert ilyenkor a legmagasabb a cukortartalma. A frissen betakarított és feldarabolt nádat a termőhelyen lévő üzemekben dolgozzák fel, melynek során nyers nádcukrot állítanak elő. Ez a nyers nádcukor még tartalmazza a növényben felhalmozódott értékes tápanyagokat.

Ezek azonban a cukor finomítása során elvesznek.

Pedig a finomítatlan nádcukorban tökéletesen megmaradnak az értékes tápanyagok – vitaminok és nyomelemek –, melyek hasznosak szervezetünk számára. A finomítatlan nádcukor megemésztése tehát egyrészt nem terheli le a szervezetet, másrészt a szénhidrátokon túl más hasznos tápanyagokkal is szolgál szervezetünk számára.

A fehércukor ezzel szemben egy olyan természetellenesen tömény, szintiszta szénhidrát, melynek megemésztése jelentős teherterhel az emberi szervezet számára, hiszen feldolgozásához egyéb tápanyagokat is el kell vonnia valahonnan a szervezetnek (pl. B-vitaminokat és kalciumot). A legnagyobb probléma a fehércukorral, hogy túl tömény.

Tehát, ha egészséges édesítőszer szeretnénk vásárolni, mindenképpen keressük a nádcukrot!