

«Παιδικά γιαούρτια: Δώστε προσοχή στην πρόσθετη ζάχαρη», από το onmed.gr!

Το γιαούρτι αποτελεί ένα υγιεινό και θρεπτικό τρόφιμο, που μπορεί να προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών.

Έτσι, οι γονείς το επιλέγουν συχνά, ώστε να τους προσφέρουν ένα προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας, χωρίς περιττές θερμίδες.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στο είδος του γιαουρτιού που επιλέγουν, αφού τα «παιδικά» είναι πολύ πιθανό να περιέχουν αρκετή πρόσθετη ζάχαρη. Ειδικότερα, ορισμένα προϊόντα γιαουρτιού που απευθύνονται σε παιδιά, περιέχουν χυμούς φρούτων, σκόνη μπισκότου, ζάχαρη, γλυκαντικές ύλες και συνήθως ένα ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά.

Έτσι, ένα κεσεδάκι παιδικού γιαουρτιού μπορεί τελικά να περιέχει συγκρίσιμη ποσότητα πρόσθετων σακχάρων με μια απλή σοκοφρέτα. Συνεπώς, οι γονείς θα πρέπει να διαβάζουν προσεκτικά τις ετικέτες διατροφικής επισήμανσης των παιδικών γιαουρτιών, ώστε να επιλέγουν προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα.

Εδώ, θα πρέπει να αναφερθεί πως ένα μέρος των σακχάρων του γιαουρτιού περιλαμβάνει τη λακτόζη του γάλακτος, η οποία κυμαίνεται σε 4 περίπου γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια λευκού γιαουρτιού. Εάν, λοιπόν, δείτε στην ετικέτα του προϊόντος ότι περιέχει 16-17 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια, θυμηθείτε πως η λακτόζη καταλαμβάνει μόνο το $\frac{1}{4}$ αυτών.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr

[https://www.nediatrofis.gr/paidika-giaoyrtia-doste-prosochi-s
tin-prostheti-zachari/](https://www.nediatrofis.gr/paidika-giaoyrtia-doste-prosochi-s
tin-prostheti-zachari/)