

# Скриен шеќер



## Клучни зборови

- Шеќер
- Исхрана
- Математика

## Научна основа

### Вовед

- Секое пакување храна содржи табела со нутриционистички факти. Табелата со нутриционистичките информации обично се наоѓа на задниот дел, или на страната на пакувањето.
- Клучната информација е под термин – јаглехидрати (вкупно), од кои шеќери. Вредноста се пресметува на 100 грама од производот. Понекогаш, информациите за исхраната се прикажани по големина на една порција.
- Вкупниот шеќер ги вклучува и двете, додадените шеќери и природните шеќери. Додадените шеќери се оние што сакате да ги ограничите.

Секој производ може да содржи шеќер, кој го нарекуваме природен, бидејќи е во составот на самиот производ: овошје, зеленчук, житарки....

Оној што дополнително се додава – додадениот шеќер е важен, бидејќи всушност е штетниот шеќер и важно е да се знае во какви количини го конзумираме, бидејќи можеме да ги контролираме.

## Пресметување на процентот на шеќер

Пресметување на процентот на шеќер со едноставна математичка равенка:

- Шеќер(%)=маса на шеќер (g)/100g производ
- Дневната вредност на додадените шеќери е помала од 10% проценти од вкупните калории дневно.

## Нутритивни вредности – препорачани количини

- Жени и деца - деца од 2-18 години - помалку од 6 лажички (25 грама) дневно
- Мажи - помалку од 9 лажички (36 грама) дневно.
- Една кафена лажичка гранулиран шеќер тежи приближно 4 грама..

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>16%</b>
Saturated Fat 1g	<b>2%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 47g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	40%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Во секојдневниот живот

### Биохемичар

- Употреба на примерок од урина за проверка на нивото на шеќер:

Оксидација на гликоза со Fehling's Reagent-Biochemists ја користат оваа специфична хемиска реакција во медицинските лаборатории за откривање на гликоза (шеќер) од примероците на урина.

Функционална група во гликозата, како и кај повеќето шеќери, е алдехидната група.

Оттука, шеќерите можат да ги редуцираат металните катјони како  $\text{Cu(II)}$ ,  $\text{Hg(II)}$ ,  $\text{Ag(I)}$  и  $\text{Bi(III)}$  бидејќи се оксидирани токарбоксилни киселини.

Ова својство може да се искористи за откривање на количината на гликоза во крвта преку примероци од урината.

### Болест

- Откривањето на количината на шеќер во нашата храна е важно за нашето здравје.
  - Дополнителниот внес на шеќер може да доведе до зголемување на телесната тежина и тоа е поврзано со сите болести: дијабетес, покачен крвен притисок, воспаление, замастен црн дроб.
- Сето ова е поврзано со зголемен ризик од срцев и мозочен удар.

Финансиран од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се исклучиво на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите и мислењата на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Европската унија и EACEA не се одговорни за нив.

**Код на проектот: 2021-1-FR01-KA220-SCH-000027775**