

| | |
|---|---|
| Β΄ Τάξη Γυμνασίου | Διαλύματα : μία δραστηριότητα |
| Μάθημα: Χημεία Όνομ/νυμο Ημ/νία | Πόση ζάχαρη περιέχουν τα αναψυκτικά και οι φρουτοχυμοί |

Άρθρο

“Πόση ζάχαρη έχουν τα αναψυκτικά και οι φρουτοχυμοί”

24/03/2015

Αν υποθέσουμε ότι σε ένα γλυκό καφέ βάζουμε τρεις κουταλιές του γλυκού ζάχαρη, ένα κουτάκι αναψυκτικό των 330 ml, περιέχει σχεδόν την τριπλάσια ποσότητα!

Τα ζαχαρούχα αναψυκτικά τύπου κόλα έχουν κατά μέσο όρο 10,6 γραμμάρια ζάχαρη ανά 100 ml που σημαίνει ότι ένα κουτί των 330 ml έχει 8,3 κουταλάκια του γλυκού (ένα κουταλάκι έχει περίπου 4,2 γρ.) ή 35 γραμμάρια ζάχαρη. Η Fanta και το Sprite έχουν λιγότερη ζάχαρη από τα αναψυκτικά τύπου κόλα, κάτι παραπάνω από πέντε κουταλάκια του γλυκού στο κουτί των 330 ml.

Η διαφορά όσον αφορά τις θερμίδες είναι τεράστια, γύρω στις 150, σε σχέση με ένα αναψυκτικό που δεν περιέχει ζάχαρη. Αν λοιπόν καταναλώνεις ένα κουτάκι την ημέρα, και αυτό δεν σου κόβει θερμίδες από αλλού, μέσα σε ένα χρόνο θα έχετε πάρει 7 κιλά. Ενδέχεται μάλιστα η γλυκιά γεύση των αναψυκτικών (ζαχαρούχων ή μη) να σας “κακομάθει” και να σας σπρώξει στην αναζήτηση της αίσθησης του γλυκού από πολλές άλλες τροφές.

Οι φρουτοχυμοί

Κι ενώ θα νόμιζε κανείς ότι οι φρουτοχυμοί του εμπορίου έχουν λιγότερη ζάχαρη από τα ποτά τύπου κόλα, αυτό δεν συμβαίνει πάντα. Το 25% των φρουτοχυμών του εμπορίου έχουν ίση ή παραπάνω ποσότητα. Αυτό ανακάλυψε ο βρετανικός οργανισμός Action on Sugar που εδρεύει στο Πανεπιστήμιο Queen Mary του Λονδίνου.

Ο οργανισμός εξέτασε την περιεκτικότητα 203 φρουτοχυμών και smoothies διαπιστώνοντας ότι σε πολλά από αυτά η ζάχαρη υπερέβαινε τα 10,6 γραμμάρια ανά 100 ml προϊόντος. Κάποια ροφήματα είχαν 13 γραμμάρια ανά 100 ml προϊόντος ενώ βρέθηκε και ένα με 16,1 γραμμάρια. Πιο συγκεκριμένα, 57 από τους εξεταζόμενους φρουτοχυμούς είχαν ίση ή περισσότερη ζάχαρη από την Coca-Cola.

Ο καθηγητής Γκράχαμ ΜακΓκρέγκορ, πρόεδρος του Action on Sugar, ανέφερε πως είναι “πραγματικό σκάνδαλο” ότι τα ποτά αυτά διατίθενται στο εμπόριο για τα παιδιά και τους γονείς τους σαν να ήταν υγιεινά.

Διαβάζοντας οι μαθητές αυτό το άρθρο καλούνται να αναζητήσουν στην συσκευασία και να σημειώσουν την αναγραφόμενη **περιεκτικότητα σε ζάχαρη** διαφόρων αναψυκτικών και φρουτοχυμών ,

να υπολογίσουν την ποσότητα της ζάχαρης όλου του περιεχομένου,

να ζυγίσουν την ποσότητα της ζάχαρης σε ένα πλαστικό ποτηράκι

να γράψουν στο ποτηράκι **την ποσότητα της ζάχαρης σε (g)** και **σε κουταλάκια**

Τέλος να τοποθετήσουν δίπλα **σε κάθε συσκευασία** αναψυκτικών και φρουτοχυμών το **ποτηράκι με την ζάχαρη** που περιέχουν

| | Γραμμάρια ζάχαρης στα 100 ml | Γραμμάρια ζάχαρης στα 330 ml | Κουταλάκια ζάχαρης στα 330 ml |
|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Old Jamaica Ginger Beer | 16 | 52.8 | 12.57 |
| Rockstar | 12.68 | 41.844 | 9.96 |
| Mountain Dew energy | 12 | 39.6 | 9.43 |
| Coca-Cola Cherry | 11.2 | 36.96 | 8.80 |
| Red Bull | 11 | 36.3 | 8.64 |
| Pepsi | 10.6 | 34.98 | 8.33 |
| Coca-Cola | 10.6 | 34.98 | 8.33 |
| Monster energy | 10.6 | 34.98 | 8.33 |
| Seven up | 10.6 | 34.98 | 8.33 |
| Feel Good Canberry & Lime | 6.9 | 22.77 | 5.42 |
| Fanta | 6.9 | 22.77 | 5.42 |
| Sprite | 6.6 | 21.78 | 5.19 |
| Gatorade Lemon-Lime | 5.9 | 19.47 | 4.64 |
| Tango orange | 4.2 | 13.86 | 3.30 |