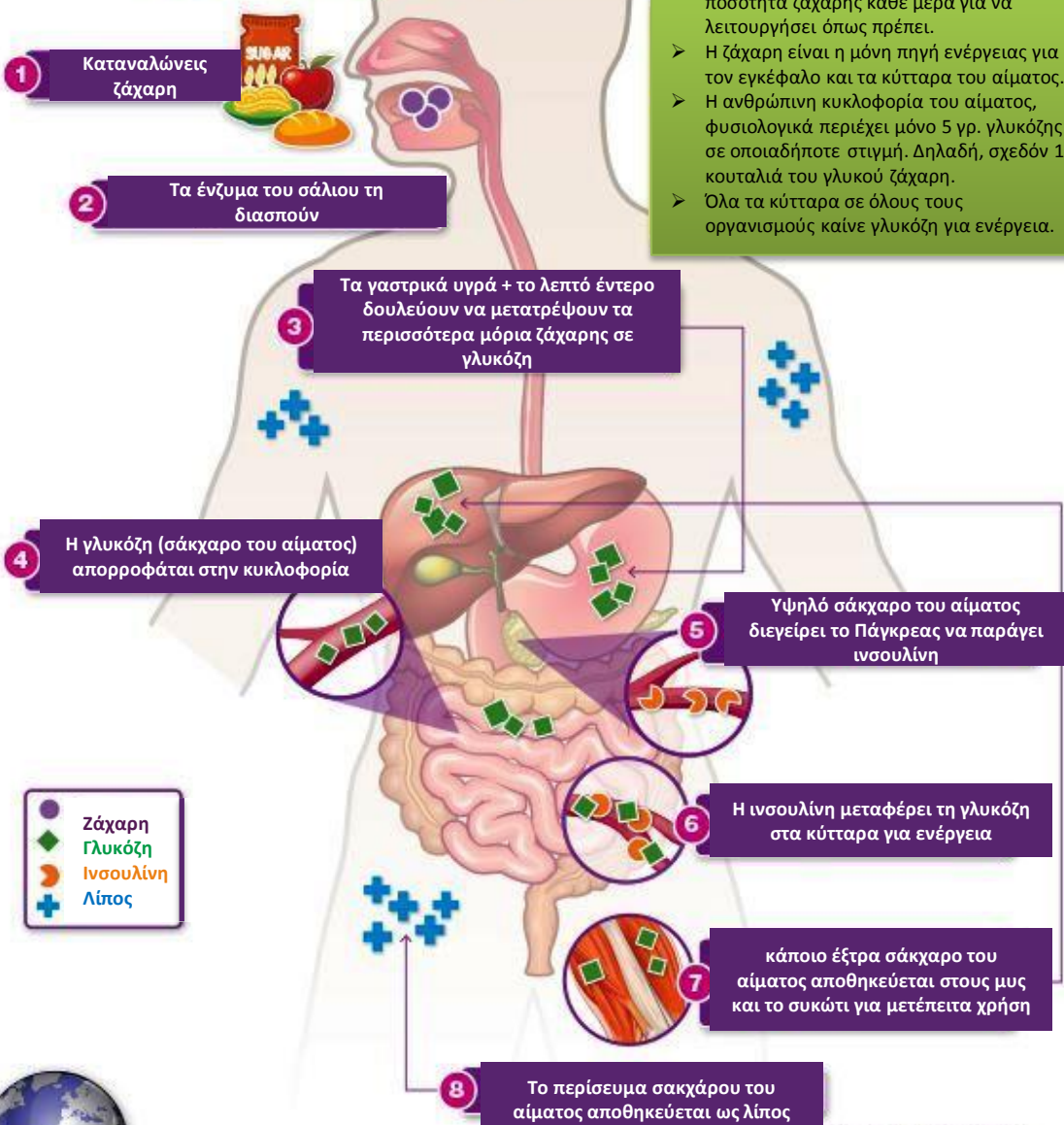


Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ

Το ανθρώπινο σώμα, έχει ως καύσιμα τους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες. Η ζάχαρη είναι ένας τύπος υδατάνθρακα, που υφίσταται φυσικώς στις τροφές αλλά μπορεί ωστόσο να προστεθεί σε αυτές και κατά τη διαδικασία της επεξεργασίας τους.

Καταναλώνουμε ζάχαρη σε πολλές διαφορετικές μορφές, αλλά στο τέλος το σώμα μας μετατρέπει σχεδόν όλη τη ζάχαρη που καταναλώνουμε σε γλυκόζη, γνωστό και ως: Σακχαρο του αίματος. Η γλυκόζη, είναι η βασική πηγή που το σώμα χρησιμοποιεί για να δημιουργήσει ενέργεια..

Πώς το σώμα επεξεργάζεται τη ΖΑΧΑΡΗ



Support for Diabetes

Abbott is a global, diversified healthcare company that provides education, products and tools designed to help people with diabetes live healthier lives. For more information, visit abbott.com.

#scienceofsugar

Abbott
A Promise for Life

ΚΡΥΜΜΕΝΗ ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ!



SWEETENED SHREDDED WHEAT CEREAL

1 cup 154 g ▲ 150 calories

11 grams sugar



TOMATO SOUP

1 cup prepared ▲ 90 calories

12 grams sugar



FRUIT RINGS CEREAL

1 cup 139 g ▲ 110 calories

12 grams sugar



BAKED BEANS

1/2 cup 133 g ▲ 140 calories

12 grams sugar



GRANOLA

1/2 cup 145 g ▲ 300 calories

10 grams sugar



BARBECUE SAUCE

2 Tbsp. 1.36 g ▲ 50 calories

11 grams sugar



CEREAL BAR

1 mixed berry bar 137 g ▲ 120 calories

11 grams sugar



FRENCH DRESSING

2 Tbsp. creamy ▲ 160 calories

11 grams sugar



SPAGHETTI RINGS

1 cup ▲ 170 calories

11 grams sugar



FROZEN PIZZA

1/5 supreme pizza 133 g ▲ 300 calories

5 grams sugar



MACARONI & CHEESE

2.5 oz. 1.03 box ▲ 300 calories

6 grams sugar



SPAGHETTI SAUCE

1/2 cup 125 g ▲ 60 calories

7 grams sugar



CHEWY GRANOLA BAR

1 bar 134 g ▲ 100 calories

7 grams sugar



KETCHUP

2 Tbsp. 134 g ▲ 40 calories

8 grams sugar



FROZEN WAFFLES

2 buttered waffles ▲ 190 calories

2 grams sugar



PEANUT BUTTER

2 Tbsp. creamy ▲ 190 calories

3 grams sugar



WHOLE GRAIN BREAD

1 slice 143 g ▲ 120 calories

4 grams sugar



WHEAT CRACKERS

16 pieces 131 g ▲ 140 calories

4 grams sugar



One sugar cube = 2 grams of sugar

NOTE: Nutrition information is based on typical values for foods shown and may vary by brand or manufacturer.