

## **Souhrn**

Sacharidy tvoří neodmyslitelnou součást lidské potravy. Rozlišujeme je podle délky, využitelnosti, glykemické odezvy a chuti. Cukry najdeme především ve slazených nápojích a průmyslově zpracovaných potravinách. Konzumace prázdných kalorií v podobě slazených nápojů vede k překračování doporučené denní dávky jak cukrů, tak celkového energetického příjmu. To má negativní vliv na vznik mnoha civilizačních chorob jako je obezita, diabetes mellitus 2. typu, zubní kaz či deprese. Omezení příjmu slazených nápojů a průmyslově zpracovaných potravin, dodržování zásad zdravé výživy a dostatek pohybu pomáhá těmto chorobám předcházet.