

Чем заменить сахар: 10 лучших натуральных аналогов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chem-zamenit-sahar-10-luchshih-naturalnyh-analogov/>

Не стоит отчаиваться, если ваш диетолог или лечащий врач настаивает на исключении из рациона сахара. Не есть сладкое и отказаться от сахара — это абсолютно разные понятия. Отличным выходом из ситуации может стать использование сахарозаменителей. Давайте разберемся, какие из натуральных заменителей сахара самые вкусные и полезные. Предлагаем вашему вниманию 10 лучших вариантов натуральных аналогов сахара.

Коричневый рисовый сироп

Рисовый сироп считается одним из лучших натуральных заменителей сахара. В нем содержатся мальтоза, глюкоза и мальтотриоза. По вкусовым качествам он схож с карамелью, однако имеет менее сладкий вкус по сравнению с обычным сахаром. Использовать рисовый сироп можно для приготовления всевозможных блюд. Он подходит для приготовления десертов, каш и фруктовых салатов. При нагревании способен образовывать тонкую хрустящую корочку, что многим приходится по вкусу. Единственным

недостатком такого подсластителя является высокий гликемический индекс. Он приводит к набору лишнего веса и некоторым заболеваниям.

Кокосовый сахар

Такой вариант сахара изготавливается из нектара соцветий кокоса. В отличие от традиционных подсластителей кокосовый сироп имеет менее сладкий вкус. Выпускается он в виде сиропа, либо в виде рассыпчатых кристаллов. Заменитель состоит из органики и благодаря отсутствию глубокой обработки содержит в своем составе цинк, железо и магний.

Кокосовый сироп плавно повышает содержание сахара в крови, а также способствует выработке в организме гормона глюкагона. Именно этот гормон помогает организму сжигать жиры и значительно улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Сироп топинамбура

Многие из нас слышали о топинамбуре, однако вряд ли кто-то догадывается, что изготовленный из него сироп может быть лучшим заменителем сахара. Такой продукт обладает нежной текстурой и мягким вкусом. Он выдерживает тепловые нагрузки, поэтому его можно использовать для приготовления горячих блюд.

Кроме того, сироп из топинамбура обладает низким гликемическим индексом, а поэтому совершенно не отражается на вашей фигуре. Есть его нужно в ограниченных количествах, но регулярно. Он стабилизирует уровень сахара в крови и снижает потребность организма в инсулине. Именно поэтому этот заменитель считается важным ингредиентом в меню людей, страдающих диабетом.

Сироп агавы

С этим видом натурального заменителя знакомы многие из нас. Он имеет приятный и мягкий вкус. Внешне и по запаху чем-то напоминает мед. Состоит такой заменитель из глюкозы, фруктозы и инулина. Кроме всего прочего, в нем содержится много кальция и железа.

Сироп агавы в несколько раз слаще сахара, поэтому может использоваться крайне экономно. Его можно добавлять в различные десерты и выпечку, а также включать в любые рецепты блюд. Есть сироп необходимо в умеренных количествах. Людям, страдающим от заболеваний печени и желчного пузыря, от такой сладости лучше отказаться.

Мед

Никто не станет отрицать пользу натурального меда. Он богат витаминами и антиоксидантами, эффективен в борьбе с простудой и способствует укреплению иммунитета. Но полезен этот продукт не всегда. Всеми полезными микроэлементами мед способен обогатить человеческий организм только в сыром виде.

Любая термическая обработка способствует образованию в нем канцерогенов и улетучиванию всей пользы. Поэтому если уж вы решили использовать мед в качестве заменителя сахара, старайтесь не нагревать его. Добавляйте его в свежие салаты, каши и смузи.

Сироп артишока

В качестве натурального заменителя можно использовать и сироп артишока. Этот продукт богат инулином, который поддерживает флору кишечника. Такой заменитель сахара имеет очень сладкий вкус и низкий гликемический индекс. Если вы боитесь за свою фигуру, используйте в своих кулинарных творениях сироп артишока.

Стевия

Самым нейтральным из всех видов сладких заменителей является экстракт стевии. Этот растительный аналог сахара обладает немного специфическим вкусом, не оказывает влияния на уровень сахара в крови, не имеет противопоказаний и не содержит калорий. Использовать экстракт стевии можно для приготовления выпечки и десертов, а также добавлять в горячие напитки. Этот заменитель встречается в виде порошка, таблеток или

сиропа. Для десертов и выпечки больше всего подходит сироп из стевии.

Кленовый сироп

Большинство хозяек знают о существовании еще одного вкуснейшего и полезного заменителя сахара. Кленовый сироп изготавливается из кленового сока и в своем составе имеет сахарозу, антиоксиданты, витамины группы В, кальций, фосфор и цинк. По вкусу такой продукт напоминает карамель.

Сироп из клена станет лучшим заменителем любимым вареньям и джемам. Он может использоваться как самостоятельный соус к блинам и панкейкам, кашам и фруктовым салатам. Кленовый сироп можно добавлять также в выпечку, но здесь нужно быть готовыми к тому, что окончательный результат может быть непредсказуемым в отличие от использования обычного сахара.

Патока

Патока является побочным продуктом производства сахара. Многие питательные вещества в процессе переработки остаются именно в ней. В патоке содержится огромное количество кальция и железа. По своей текстуре этот продукт вязкий и плотный. Его можно использовать для выпечки и приготовления десертов, однако в меньших количествах, поскольку он намного слаще сахара.

Порошок лукумы

В качестве заменителя сахара многие используют порошок лукумы. Этот продукт является источником углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Порошок лукумы стимулирует работу иммунной системы, обогащает организм железом и витаминами группы В. Есть его полезно диабетикам и беременным женщинам.