

Сахарозаменители



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/saharozameniteli/>

Наконец-то я добралась до темы сахарозаменителей. Вы ведь не забываете спрашивать меня об употреблении сахара в питании, о его замене, можно ли сахарозаменитель при определенных заболеваниях. Отвечаю кратко, но, надеюсь, емко.

Сразу скажу, что сахарозаменитель не усваивается организмом, что благоприятствует набору жировой массы. Но и существующий жир при этом тоже не сгорает, потому что сахарозаменители замедляют обменные процессы. Это плохо для роста мышц. Вообще данный продукт был придуман для диабетчиков. Поэтому не рекомендую вам употреблять его каждый день, а тем более превышать норму.

Цикламат

Запрещенный во Франции, США, Великобритании, он прекрасно чувствует себя в России и в Украине. Единственное «но» - это установленная суточная доза данного вещества. Его влияние на организм до сих пор толком не изучено. Однако многие ученые высказывают мнение, что во время распада цикламата в кишечнике выделяются токсины. Пока научных подтверждений этому я не получила, так что... Цикламат натрия - это E952, если что.

Аспартам

Пожалуй, самый распространенный сахарозаменитель, обозначаемый E951. А самым распространенным побочным его действием является расстройство желудка. Случаются головные боли. А частое употребление аспартама чревато онкологией. Фенилаланин в составе данного вещества нарушает настроение, сон, обмен кислот, отвечающих за рост мышц. Плюс аспартама – аспарагиновая кислота – участница синтеза белка.

Сукралоза (E955)

Дорогая и самая безопасная. Ее часто используют в выпечке, жвачках сладкой газировке, сиропах и т.д. Побочных действий у этого сахарозаменителя нет. Он не вызывает опасных болезней.

Тагатоза (E963)

Просто низкокалорийный сахар, получаемый из лактозы (молока). В нем всего шесть ккал на пять грамм (для сравнения в обычном сахаре около двадцати ккал). Влияния на кишечник вещество не оказывает, уровень сахара в крови не повышает. Можно сказать, лучший сахарозаменитель или один из.

Стевия

Сахарозаменитель стевия – растительный продукт для тех, кто ведет здоровый образ жизни. Ее основа – низкокалорийная сладкая трава. Она слаще сахара раз в сто. Такой сахарозаменитель можно смело использовать в питании.

Мед

Куда уж без него. Кроме того, что он придаст сладости любому блюду, он еще является отличным источником углеводов для организма. А их из рациона полностью выбрасывать нельзя.