



На замену сахару: самые полезные подсластители

Мед, кленовый сироп, стевия и другие

Не можете и не хотите отказываться от сладкого? И не нужно! Есть множество альтернатив сахару, которыми можно подсластить блюда своего рациона без вреда для здоровья. Рассказываем о них подробнее.

Сахар – частый гость на нашем столе. Трудно себе представить, но каждый россиянин потребляет целых 45 килограммов сахара в год^[1]! Не всегда в чистом виде: по словам спортивного диетолога Herbalife Сьюзан Бауэрман, 25% сахара **прячутся** в совершенно неожиданных продуктах – например, в соусах. Как известно, высокое потребление сахара ведет к увеличению массы тела, ожирению, развитию диабета, преждевременному старению, разрушению зубной эмали. Согласно недавнему исследованию Университета Калифорнии, отказ от сахара хотя бы на 9 дней заметно улучшает состояние здоровья!

Какими бывают сахарозаменители?

Сохранить хорошее самочувствие, не отказываясь от сладкой от жизни, помогут сахарозаменители. Они бывают природными (из натуральных продуктов) и синтетическими. Синтетические сахарозаменители (аспартам, сахарин, сукралоза) не содержат калорий, в отличие от многих природных, однако их безопасность не всегда доказана. Например, самый распространенный подсластитель аспартам (Е-951) обвиняют в том, что он может повышать аппетит, вызывать жажду и в целом оказывать негативное действие на организм. Большинство искусственных сахарозаменителей разрешены, но их допустимые дозы очень малы. Поэтому мы подобрали для вас только природные сахарозаменители.

Стевия

Сегодня стевия признана лучшим подсластителем. Экстракт этой латиноамериканской травы в 300 раз слаще сахарозы! При этом в стевии нет калорий, она не влияет на уровень глюкозы в крови, а значит, не вызывает перепадов энергии и не ведет к набору лишних кило. Но все же не стоит потреблять более 40 г стевии в день. Она, конечно, продукт не из бюджетных, потому что стоит в несколько раз дороже сахара. Однако там, где нужен целый стакан сахара, потребуется всего пару капель стевии – значит, ее хватит надолго. А еще стевию можно выращивать на даче и даже дома.

Рисовый сироп

Рисовый сироп хорош тем, что на 30% состоит из сложных углеводов, на 45% – из мальтозы и всего на 3-4% из глюкозы. Благодаря мальтозе и сложным углеводам он долго усваивается организмом, поэтому поддерживает нормальный уровень сахара в крови и обеспечивает стабильный запас энергии. А еще он богат витаминами группы В и минералами.

Мед

Мед не только в два раза слаще сахара, но еще и обладает массой полезных свойств, которых в сахаре нет, — он, например, укрепляет иммунитет. Однако калорийности мед незначительно уступает сахару: большая часть его состава — фруктоза и глюкоза. Это простые углеводы, избыток которых вреден точно так же, как избыток обычного сахара. Поэтому нежелательно потреблять больше 50-60 г меда в день.

Кроме того, при тепловой обработке он теряет свои уникальные свойства, поэтому его нельзя использовать для выпечки.

Цитроза

Природный подсластитель цитрозу получают из кожуры citrusовых. Она слаще сахара в 1800-2000 раз! Цитроза не разрушается при высоких температурах и даже в кислой среде, поэтому у нее широкие возможности кулинарного применения. На данный момент цитроза считается безопасным некалорийным подсластителем.

Кленовый сироп

Кленовый сироп добывается из кленового сока. В нем более 50 полезных компонентов, среди которых витамины группы В, марганец, калий, магний, комплекс антиоксидантов. Как и мед, кленовый сироп калориен и на целых 65% состоит из сахарозы (обычного сахара), поэтому его тоже нужно употреблять в пищу в умеренных количествах. Его единственное отличие от сахара состоит в том, что он не только сладкий, но и полезный.

Конечно, есть и другие популярные подсластители. Но многие из них состоят из фруктозы. По калорийности она равна обычному сахару. Более того, фруктоза может перерабатываться только в печени (в отличие от глюкозы, которая необходима каждой клетке нашего тела). Избыток фруктозы ударяет по здоровью этого органа и превращается в жир. Поэтому продукты на ее основе — такая же серьезная преграда на пути к стройности, как сахар.

Используя полезные натуральные подсластителей, все равно важно знать меру. Тогда они станут приятной и, конечно, сладкой частью вашего сбалансированного рациона! О том, как правильно его выстроить, вы всегда можете узнать у Персонального консультанта Herbalife — он ответит на ваши вопросы о питании бесплатно.

^[1] Анализ мирового рынка сахара: 2005-2014 гг. – BusinesStat, 2014.