

Натуральные заменители сахара

Натуральные сахарозаменители называют отличной альтернативой обычному сахару. Некоторые из них имеют низкую или нулевую калорийность и не вызывают подъем уровня сахара в крови.

Сахарозаменители бывают натуральные и синтетические, калорийные и некалорийные.

Конечно, натуральные сахарозаменители лучше, чем синтетические. Но у каждого из них есть свои особенности.

Натуральные калорийные сахарозаменители:

- **Фруктоза** - это натуральный заменитель сахара, который содержится в фруктах, ягодах, овощах и меде. Фруктоза в 2 раза слаще сахарозы, но она имеет ту же калорийность, что и сахар – 400 ккал. Гликемический индекс фруктозы равен 20. Это значит, что фруктоза повышает уровень сахара в крови, но не так быстро, как глюкоза. Этот сахарозаменитель нужно использовать в разумных дозах. 30 г фруктозы в сутки является нормой, больше 50 г организм не способен усвоить.

Поэтому заменять сахар фруктозой нужно в меру.

- **Мед** - Этот природный заменитель сахара получают из разных растений, поэтому он имеет разные свойства. Мед обладает лечебным, антиоксидантным, противовоспалительным и антибактериальным действием. Он является природным антибиотиком. Пребиотические свойства меда улучшают работу иммунной системы. **Минусы** - Несмотря на полезные свойства меда, нужно помнить, что он имеет близкий к сахару гликемический индекс (мед – от 50 до 70, сахар –70).

- **Сироп топинамбура** - Его получают из клубней топинамбура, так называемой земляной груши. Он низкокалорийный по сравнению с другими сиропами – 267 ккал на 100 г – и обладает низким гликемическим индексом (около 1). Это самая низкая величина из всех сахарозаменителей. Один из самых безопасных продуктов из ряда сахарозаменителей. **Минусы** - Употребление большого количества этого продукта может вызвать газообразование и вздутие живота.

- **Кокосовый нерафинированный сахар** - Этот продукт производится из сока срезанных цветочных почек пальмового дерева. Он обладает низким гликемическим индексом – 24,5.

Содержит полезные нутриенты (кальций, железо, калий и витамин С). Полезная аминокислота глутамин, которая также содержится в нем, способствует росту мышечной массы, заживлению ран. Инозитол поддерживает здоровье нервной системы. Соли калия положительно влияют на артериальное давление. **Минусы** - как все концентрированные сахара, кокосовый сахар лучше употреблять в небольших количествах. Следует знать, что несмотря на низкий гликемический индекс кокосовый сахар – калорийный продукт (100 г продукта содержит 380 ккал). Его в меру нужно есть худеющим и вообще не употреблять при тяжелых формах сахарного диабета. Кокосовый сахар запрещен в противогрибковых программах.

- **Нерафинированный тростниковый сахар** - Продукт получают из тростникового сока методом выпаривания воды на солнце. В сахаре содержится калий, железо, кальций, магний, фосфор и витамины группы В. Добавление тростникового сахара в пищу в небольших количествах способствует укреплению нервной и иммунной систем. Калорийность – 387 ккал, почти как у обычного сахара. **Минусы** - Он имеет высокий гликемический индекс – 55, поэтому им не стоит заменять обычный сахар на этапе похудения и при сахарном диабете.

- **Кленовый сироп** - получают путем выпаривания кленового сока. Сироп в 1,4 раза слаще сахара. Гликемический индекс – 54. Этот сахарозаменитель не вызывает аллергию и в 2 раза менее калорийный, чем сахар. В небольших количествах содержит антиоксиданты, микроэлементы и витамины группы В. **Минусы** - сироп содержит много сахарозы, поэтому он, как и сахар, повышает риск развития сахарного диабета, набора веса, разрушения зубной эмали и других заболеваний.

- **Финиковый сироп** - Сироп популярен среди людей, которые поддерживают здоровый образ жизни. Его делают из сока плодов финиковой пальмы. Калорийность сиропа – 116,8 ккал. Гликемический индекс – 54. Поэтому его не рекомендуют людям, страдающим сахарным диабетом. Сироп содержит калий, магний, антиоксиданты и полезен для сердечно-сосудистой системы, нервной системы, помогает восстановлению после болезни. **Минусы** - не подходит людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта, с сахарным диабетом, мигренями, детям до 3 лет, людям с лишним весом.

- **Сироп агавы** - Еще одна альтернатива сахара. Сироп получают из сока растения – агавы. Он слаще сахара почти в 3 раза. Гликемический индекс – от 55 до 90. Калорийность сиропа – 311 ккал.

Сироп агавы содержит природные иммуномодуляторы и пребиотик инулин, который положительно влияет на состав микрофлоры желудочно-кишечного тракта. **Противопоказания:** высокое

давление, инсулинорезистентность, беременность, детям до 5 лет, индивидуальная непереносимость, при подготовке к зачатию (содержит природные контрацептивы), аутоиммунный тиреоидит.

Натуральные некалорийные сахарозаменители:

- Эритрит (эритрол) - это сахароспирт, коэффициент сладости которого – 0,7, когда у сахарозы – 1. Гликемический индекс – 0. Его можно употреблять людям с сахарным диабетом, лишним весом и здоровым людям, так как он не влияет на уровень сахара в крови. К слову, эритрит защищает зубы от кариеса. Минусы - Большое количество этого сахзама может вызвать слабительный эффект и диарею, метеоризм.

- Стевия - получают этот сахарозаменитель из листьев стевии, В 300 раз слаще сахара, не содержит калорий. Не обладает канцерогенными и токсичными свойствами. Экстракт стевии оказывает антидиабетическое свойство. Этот продукт считается самым безопасным и изученным сахарозаменителем. Минусы - Стевия, как и все сахарозаменители, не идеальна. Она может вызывать аллергические реакции, расстройства желудочно-кишечного тракта, нарушить микрофлору кишечника. Имеет специфический привкус.

Запомните: даже натуральные подсластители не стоит использовать на постоянной основе, так как они полностью не исследованы, а многие данные о их безопасности противоречивы.