

Заместители на захарта

20

Без захар?

Когато производителите декларират, че даден продукт е „без захар“, това не означава, че е напълно лишен от захар. Това обикновено означава, че към съставките не е добавена захар, но може да има естествена захар от плодове. Шоколад или сладолед без захар може да съдържат повече калории, отколкото е нормално. Такива сладки храни често съдържат сорбитол, който накрая се трансформира в глюкоза в черния дроб. Проверявайте етикетите на продуктите. Производителите, за съжаление, не винаги посочват точно каква е всяка съставка в даден продукт, но обикновено всички компоненти са изброени в низходящ ред.



От праисторически времена хората са копнеели за захар. Причината за това е, че естествените сладки храни рядко са отровни, докато много горчиви могат да бъдат такива.

Изкуствени подсладители Аспартам

Аспартамът (E951) е направен от две синтетични аминокиселини: аспарагинова киселина и фенилаланин. Той е 200 пъти по-сладък от захарта и се използва в толкова малки количества, че неговото енергийно съдържание (калории) може да бъде пренебрегнато. При готвене и печене може да загуби сладостта си.

Аспартамът се произвежда от две аминокиселини, наречени аспарганова киселина и фенилаланинов метилов естер. Аминокиселини и метилови естери се срещат в природата в такива продукти като мляко, месо, плодове и зеленчуци. По време на храносмилането тялото обработва аминокиселините в аспартама по същия начин, както и тези от нашите ежедневни продукти. Въпреки че аспартамът може да се използва от цялото семейство, хората с рядко генетично заболяване, наречено фенилкетонурия (ФКУ), трябва да знаят, че аспартамът е източник на протеиновия компонент на фенилаланин. Тези, които имат ФКУ, не могат да метаболизират правилно фенилаланина и трябва да

Без захар?

- ▶▶▶ Неподсладен. В продукта не е добавена съставка със сладък вкус. Но може да съдържа естествена захар (плодове, млечна захар).
- ▶▶▶ Няма добавена захар. Захар не се добавя. Въпреки това продуктът може да съдържа естествена захар, например чист плодов сок.
- ▶▶▶ Без захар. Не повече от 0,2 г захар на 100 г или 100 мл.
- ▶▶▶ С намалено съдържание на захар. Намаляване на захарта с поне 25% в сравнение с оригиналния продукт.

вземат предвид съдържанието на фенилаланин във всички продукти, включително в тези, съдържащи аспартам. В много страни, включително Русия и Беларус, всяко новородено при раждане се изследва за наличие на ФКУ.

За съжаление, има много измислици за аспартама, които плашат хората с диабет и хората, които използват „диетични“ напитки. Всъщност, използването на аспартам при хората е широко проучено. Безопасността на аспартама е доказана и е доказано, че консумирането на храни и напитки, подсладени с аспартам, не се свързва със странични ефекти за здравето. Чаша мляко от 250 мл съдържа шест пъти повече фенилаланин и тринадесет пъти повече аспарагинова киселина от същото количество газирана вода, подсладена с Нутрасуит (NutraSweet). Чаша сок от плодове или доматен сок от 250 мл съдържа три до пет пъти повече фенилаланин от еквивалентното количество газирана вода с Нутрасуит.

В Обединеното кралство Комитетът по токсичност, потребителски продукти и околна среда - комитет от независими експерти, който съветва правителството по отношение на безопасността на хранителните химически компоненти, наскоро заключи, че няма причина да се преразглежда тяхното предишно становище, което потвърждава безопасността на аспартама или установената по-рано консумация на ден в мг/кг телесно тегло/ден. Един възрастен би трябвало да консумира 14 напитки със заместител на захар на ден, за да постигне допустимата норма, като се предположи, че заместителят на захарта се използва в напитката с максимално допустимото ниво. На практика, в повечето напитки аспартамът се използва в комбинация с други заместители на захарта, така че това ниво е много по-ниско. Доказано е, че консумацията на аспартам е значително по-ниска от максимално препоръчаното ниво, дори при децата и хората с диабет, които консумират огромни количества напитки без захар.

Захарин

Захаринът (E954) е синтетичен продукт. Той е 300-500 пъти по-сладък от захарта и не съдържа енергия (калории). Придава на храната леко метален вкус при нагриване над 70 ° C и затова трябва да се добавя след готвене.

Ацесулфам К

Този подсладител (E950) е 130-200 пъти по-сладък от захарта. Толерира добре топлината и може да се използва за печене. Смесва се с млечна захар (лактоза), но в толкова малки части, че няма някакво значително количество калории.

Сукралоза

Сукралозата (E955) е 600 пъти по-сладка от обикновената захар. Тя е направена от захар, но не влияе на кръвната захар. Сукралозата има вкус на захар и е стабилна при нагриване. Може да се използва за печене и за готвене.

Горещи и студени напитки

Количество Въгл. Мазн. Ккал

| | | | | |
|----------------------|---|-------|----------|-----|
| Мляко | | | | |
| Обезмаслено | 200мл | 10 г | 1г | 75 |
| 1.5% масленост | 200мл | 10 г | 3 г | 96 |
| 3% масленост | 200мл | 10 г | 6 г | 120 |
| Шоколадаво | 200мл | ~20 г | *с мляко | |
| Портокалов сок | 200мл | 20 г | - | 100 |
| Плодов сок | 200мл | 15 г | | 60 |
| Безалкохолни напитки | 200мл | 20 г | | 100 |
| Лимонада | 330 мл | 30 г | - | 120 |
| Фанта Лайт | 330мл | 2,5 г | - | 10 |
| Кола Лайт | 200мл | 0 г | - | 1 |
| Кафе | 200мл | 0,3 г | | 2 |
| Чай | 200мл | 0 г | | 2 |
| Билков чай | Може да е с високо съдържание на захар! | | | |

Въгл. = въглехидрати

* Съставът на мазнини и калории на шоколадовото мляко (какао) зависи от маслеността на използваното мляко.

Цикламат

Цикламатът (E952) е 30-50 пъти по-сладък от захарта и не съдържа калории. Той е стабилен при високи температури и затова е подходящ за готвене и печене. Често се използва в безалкохолни напитки, млечни продукти и шоколад. В Обединеното кралство Агенцията по хранителни стандарти съветва родителите да дават на малките деца не повече от три чаши (около 180 мл на ден) разтворими безалкохолни напитки или плодови напитки, съдържащи подсладител цикламат. Ако децата на възраст между 1,5 и 4,5 години пият повече от това количество, това ще доведе до превишаване на нивото на допустимото потребление на цикламат на ден. Освен това, Агенцията препоръчва при приготвянето на разтворими безалкохолни напитки с цикламат, известен още като E952, родителите да ги разреждат повече, когато са предназначени за малки деца.

Естествени подсладители

Всички тези подсладители съдържат калории, които трябва да се имат предвид, ако имате проблеми с теглото.

Фруктоза

Фруктозата е почти два пъти по-сладка от захарта. Въпреки че фруктозата не влияе директно на нивото на кръвната глюкоза, тя се трансформира в глюкоза в черния дроб, а калориите, които съдържа, могат да доведат до увеличаване на теглото. В резултат на това в някои страни фруктозата не се счита за подходящ заместител на захарта за хора с диабет. В други страни (като Финландия и Германия) се продават много „диабетични продукти“, съдържащи фруктоза (вж. също стр. 82).

Захарни алкохоли

Захарните алкохоли (наричани още полиоли) се използват от производителите на храни за намаляване на съдържанието на въглехидрати и/или мазнини и често

Захарозаместители без калории

| Вещество | Търговско название | Често в |
|-------------|--|---|
| Ацесулфам К | Сунет Хермесетас Голд: аспартам+ ацесулфам К | Напитки, конфитюри, бонбони |
| Аспартам | Нутрасуит Кандерел Сурел Иквел | Дъвки, Бонбони, Безалкохолни напитки, Настолен подсладител |
| Цикламат | Натрин Кологран Sugar Twin | Настолен подсладител |
| Захарин | Сукразит Сусли Хермесетас течен | Настолен подсладител |
| Сукралоза | Спленда | Настолен подсладител, напитки, сладки, замразени и консервирани плодове |

се използват в дъвки, сладкиши без захар, сладолед и сладкарски изделия. Захарните алкохоли съдържат почти два пъти по-малко енергия (2,5 ккал/г) в сравнение с други въглехидрати (4 ккал/г). По химична структура те не са захари или алкохоли, но с течение на времето се превръщат във фруктоза и глюкоза от черния дроб. Имената на захарните алкохоли обикновено завършват с „-ол“ или „-ит“, например сорбитол, ксилитол, манитол, малтитол и лактитол. Хидрогенираните хидролизати на нишесте и изомалт са също захарни алкохоли. Захарта е два пъти по-сладка от сорбитола. При изчисляването на въглехидратите е необходимо да се вземе предвид само половината от количеството захарни алкохоли.

Сорбитолът (Е420) е естествено получен от сливи, череши и други плодове. Сорбитолът и другите захарни алкохоли абсорбират течността от червата и осигуряват храна за чревните бактерии. Голямо количество сорбитол може да причини болки в корема и диария, които ограничават употребата му.

Диетични напитки и диетични храни

Диетичните напитки („лайт“ напитки) обикновено са подсладени с аспартам и изобщо не съдържат захар. Тъй като те не повишават кръвната глюкоза, хората с диабет могат да приемат повечето от тези напитки „за неопределено време“. Въпреки това, напитките от типа на кока-кола често съдържат кофеин, така че в големи количества те не



са много полезни. Има няколко изключения от това правило, например Фанта Лайт, която може да съдържа и малко фруктоза.

Когато хранителният продукт има етикет „диетичен“, ситуацията е по-сложна. Такива продукти не са непременно без захар. В някои страни храните могат да се наричат „диетични“, ако са с 25% намаление на съдържанието на захар. Продуктите, съдържащи мазнини, могат да бъдат етикетирани като „диетични“, когато количеството мазнини се намали с поне 50%. Тъй като правилата за етиктиране могат да се различават в различните страни, трябва да попитате вашия диетолог какво означава етиктирането при вас.

Леките (нискомаслени) сладоледи съдържат около една трета от количеството мазнини, съдържащи се в обикновен сладолед. „Без мазнини“ означава, че продуктът изобщо не съдържа мазнини, докато надпис „без добавена захар“ може да означава, че вместо това са добавени захарни алкохоли.

