



Tydzień Zero Cukru

Zuzanna Bogdanowicz

Co zamiast cukru: erytol, stewia czy ksylitol? Zdrowe zamienniki

Analicyści Narodowego Funduszu Zdrowia opracowali raport z którego wynika, że spożywamy coraz więcej cukru, mimo że kupujemy go w sklepach mniej w czystej postaci (jako cukier). Jakim sposobem więc spożywamy go więcej? Okazuje się, że dostarczamy organizmowi ogromne dawki cukru wraz z gotowymi potrawami i napojami. W takiej postaci spożywamy go rocznie średnio o 12 kg więcej niż 10 lat temu. Jak wskazują analitycy NFZ, większe spożycie cukru to większe ryzyko otyłości. A jak zaznacza z kolei WHO, rocznie z powodu nadwagi i otyłości umiera aż 2,5 mln osób na całym świecie. Cukier negatywnie wpływa na funkcjonowanie naszego organizmu, dlatego coraz więcej osób szuka zdrowych zamienników tego produktu. Do najpopularniejszych należą: erytol, stewia oraz ksylitol. Który z nich jest najlepszy i ma najmniej kalorii?





01



Erytrol



Bardzo zdrowy zamiennik cukru

Erytrol uznawany jest przez wielu jako najzdrowszy zamiennik cukru - i nie bez powodu poleca go wielu dietetyków. To naturalny słodzik, przypominający wyglądem oraz smakiem zwykły biały cukier - ma bowiem postać drobnych, białych kryształków. Zaliczany jest do alkoholi polihydroksylowych, a więc ma niewielką wartość energetyczną i niski indeks glikemiczny (nie podnosi glukozy we krwi). Według wielu, erytrol to najbezpieczniejszy zamiennik cukru, jaki posiadamy. A co więcej, ma on szerokie zastosowanie, ponieważ doskonale sprawdza się nie tylko w słodzeniu napojów, ale także w pieczeniu ciast czy robieniu przetworów.



Zalety erytrolu

01

W smaku jest bardzo podobny do cukru białego - według wielu opinii, erytrol nie tylko jest najzdrowszy, ale także najlepiej imituje zwykły cukier biały.

02

Ma bardzo niską kaloryczność. Taka sama porcja cukru białego ma ok. 12-13 razy więcej kalorii od erytrolu - dlatego jest polecany osobom na dietach odchudzających.

03

W przeciwieństwie do cukru oraz innych słodzików - nie jest metabolizowany przez nasz organizm. Jest z niego wydalany z moczem - praktycznie w niezmienionej formie.

04

Indeks glikemiczny erytrolu wynosi zero, co oznacza, że nie wpływa on na poziom glukozy i insuliny we krwi.

05

Dowodzono, że hamuje proces fermentacji niektórych cukrów, którego dokonują bakterie w jamie ustnej - głównie tych, które odpowiadają za ubytki w uzębieniu.

06

Słodzik ten ma działanie antyoksydacyjne - chroni nasz organizm przed działaniem wolnych rodników.

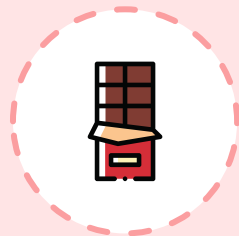
Wady erytrolu



Jeśli erytrol jest zbyt długo stosowany, może zwiększać poczucie głodu. Może to być utrudnieniem dla osób dbających o sylwetkę.



Erytrol jest dość drogi. Dla porównania z cukrem białym, jest od niego o kilka razy droższy, więc nie każdy może pozwolić sobie na taki zakup. Średnia cena za kilogram erytrolu waha się między 20 a 30 zł.



Erytrol nie jest tak powszechny w sklepach, jak cukier biały, brązowy czy stewia, więc wadą może być jego niska dostępność. Ale bez problemu można zakupić erytrol w sklepie internetowym – prawdopodobnie w niższej cenie, niż w sklepie stacjonarnym.



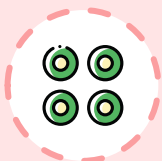
Ksylitol



Ksylitol to alkohol cukrowy, mocno przypominający w smaku zwykły cukier. Ma również podobny wygląd co biały, krystaliczny proszek. Ksylitol jest przyswajany przez nasz organizm bardzo wolno, dlatego jego indeks glikemiczny jest dość niski – ponad 10 razy niższy od zwykłego cukru. Podobnie jak erytrol, ksylitol może być zatem stosowany przez cukrzyków i osoby na diecie odchudzającej.



Zalety ksylitolu



Podobnie jak erytrol, ksylitol pozytywnie wpływa na stan uzębienia i dziąseł. Zmniejsza ryzyko stanów zapalnych, co potwierdziły liczne badania.



Ma działanie antybakteryjne, zatem podnosi ogólną odporność organizmu.



Co ciekawe, ksylitol zwiększa wchłanianie wapnia przez nasz organizm. To z kolei przekłada się na lepszy stan kości i zębów.



Niższa kaloryczność od cukru. 1 łyżeczka ksylitolu ma ok. 14 kcal. W porównaniu do cukru – to o 13 kcal mniej (cukier ma w 1 łyżeczce ok. 27 kcal).



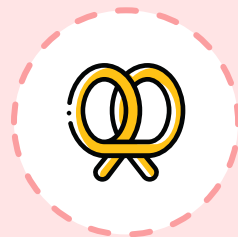
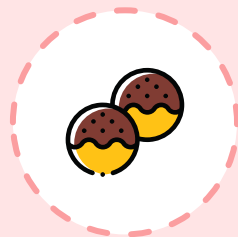
W przeciwieństwie do erytrolu, ksylitol nie wpływa na zwiększone łaknienie, a nawet obniża chęć sięgnięcia po słodczyce.



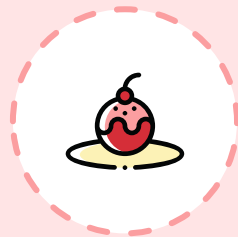
Ksylitol ma kilkukrotnie niższy indeks glikemiczny od zwykłego cukru. Z drugiej strony, indeks ksylitolu jest o wiele wyższy od IG erytrolu czy stewii.

Wady ksylitolu

Do wad ksylitolu można również zaliczyć wysoką cenę na poziomie ok. 30 zł za 1 kg.



Ksylitol może prowadzić do zakłócenia pracy układu pokarmowego, jeśli jest spożywany w nadmiernych ilościach.



Ksylitol ma niższy indeks glikemiczny od cukru, ale nadal jest on stosunkowo wysoki w porównaniu z innymi zamiennikami cukru, zatem powinny go unikać osoby z zaawansowaną cukrzycą.

Do głównych problemów trawiennych zalicza się wzdęcia i biegunki. Aby uniknąć niepożądanych konsekwencji, warto wprowadzać ksylitol do codziennej diety stopniowo i nie przekraczać dziennej dopuszczalnej dawki tego produktu.

The background is a light pink color decorated with various colorful illustrations of candies and sweets. There are several wrapped candies in different colors and patterns (blue with pink polka dots, purple with yellow dots, orange with red stripes, blue with white stripes, yellow with orange circles, green with white stripes, orange with blue polka dots, and red and white stripes). There are also small colored dots (green, orange, blue, red, pink) and a yellow starburst. A red heart is visible on the left side. A white rectangular box with a red watercolor-style border at the top is centered on the page.

Stewia

Naturalny słodzik bez kalorii

Stewia to naturalny zamiennik cukru i miodu. Podobnie jak ksylitol i erytrol, stewia pozytywnie działa na nasze zęby - ma działanie przeciwbakteryjne, a jej spożywanie ogranicza ryzyko rozwoju próchnicy.



Ma również działanie przeciwzapalne, stymuluje układ immunologiczny, a nawet działa antyoksydacyjnie. Dla osób odchudzających się ważny będzie fakt, że stewia wspomaga procesy trawienne i reguluje apetyt

Stewia

Zalety

- Ma zerową kaloryczność, co jest ogromnym atutem dla osób, które chcą zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać warunki diety.
- Zawiera wiele cennych witamin i minerałów - m.in. z grupy B, witaminę C, wapń, cynk, żelazo, magnez.

Wady

- Stewia ma specyficzny posmak, który nie każdego przypadnie do gustu.
- Ponieważ stewia obniża ciśnienie krwi, nie jest wskazana dla osób z niedociśnieniem.
- Do wad stewii można zaliczyć jej cenę.



Co wybrać: erytrol, ksylitol czy stewię?

Każdy ze słodzików ma swoje wady, jak i zalety. Czasami największą wadą jest cena, czasami właściwości danego słodzika. Każdy z wymienionych zamienników cukru jest jednak lepszy od sacharozy, więc niezależnie od tego, który z nich wybierze, uczynicie korzyść dla swojego zdrowia. Zdaniem lekarzy najlepszym zamiennikiem cukru z niniejszego porównania jest erytrol. Dlaczego? Ksylitol ma stosunkowo wysoki indeks glikemiczny. Stewia ma inny smak niż cukier, a dodatkowo może zawierać substancje, które rozkładają się na cukry proste. Erytrol łączy wszystkie zalety każdego ze słodzików, a dodatkowo ma niewiele wad. Zdaniem wielu, to najzdrowszy zamiennik dla cukru.

