



# TYDZIEŃ BEZ CUKRU

WIKTORIA TARKOWSKA 1A

# ERYTRYTOL

- Jest to słodzik o bardzo niskim indeksie glikemicznym. To substancja przypominająca tradycyjny cukier, występuje pod postacią białych drobinek w kształcie kryształków.
- Erytrytol jest substancją, która została uznana przez Światową Organizację Zdrowia za całkowicie bezpieczną dla człowieka.
- To słodzik, który wyróżnia się niską wartością energetyczną.
- Jego zaletą jest brak wpływu na poziom glukozy we krwi.
- Zmniejsza ryzyko rozwoju pruchnicy, dzięki zatrzymywaniu procesu fermentacji cukrow przez bakterie.
- Kalorie dostarczane do organizmu przez erytrytol są ZEROWE, wynika to z faktu iż organizm ludzki nie jest w stanie go trawić, dlatego też nie ulega wewnętrznym procesom metabolicznym



# KSYLITOL

- Ksylitol jest (cukier brzozy), to naturalny słodzik, który stanowi zdrową alternatywę dla cukru.
- Początkowo pozyskiwano go z brzozy, dlatego określa się go cukrem brzozym, jednak obecnie produkowany jest on również z kukurydzy.
- Ma postać białych, małych krystalików przypominających biały drobny cukier, który bez problemu rozpuszcza się w wodzie.
- Według zaleceń WHO, czyli Światowej Organizacji Zdrowia dzienna dawka cukru brzozy nie powinna przekraczać 40g. Nadmierne spożycie ksylitolu może być przyczyną biegunek.
- Zalety ksylitolu są doceniane przez cukrzyków, ponieważ cukier brzozy nie wywołuje groźnego dla zdrowia skoku glukozy we krwi.
- Jedna łyżeczka ksylitolu ma ok 14 kalorii.



# STEWIA

---

Jest to słodzik o naturalnym charakterze, ceniony ze względu na wysoką słodkość.

---

Uważana jest za najśłodsza roślinę na świecie, może być 30 razy słodsza od cukru.

---

Pochodzi ona głównie z terenów tropikalnych Ameryki Południowej.

---

Substancja ta charakteryzuje się bardzo wysoką słodkością, wręcz zerową wartością kaloryczną.

---

Słodzik ze stewii nie powoduje próchnicy.

---

Stewia dla cukrzyka jest dobrym wyborem pod względem produktów do słodzenia, ma właściwości obniżające ciśnienie krwi, działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo.

---

Stewia pomaga na kłopoty żołądkowe, a kompresy z liści wspomagają gojenie ran.

