

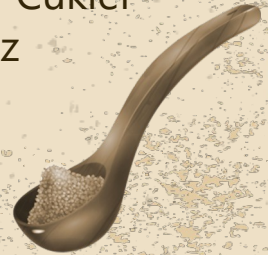
TYDZIEŃ BEZ CUKRU

Zuzanna Bogdanowicz 2LO



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

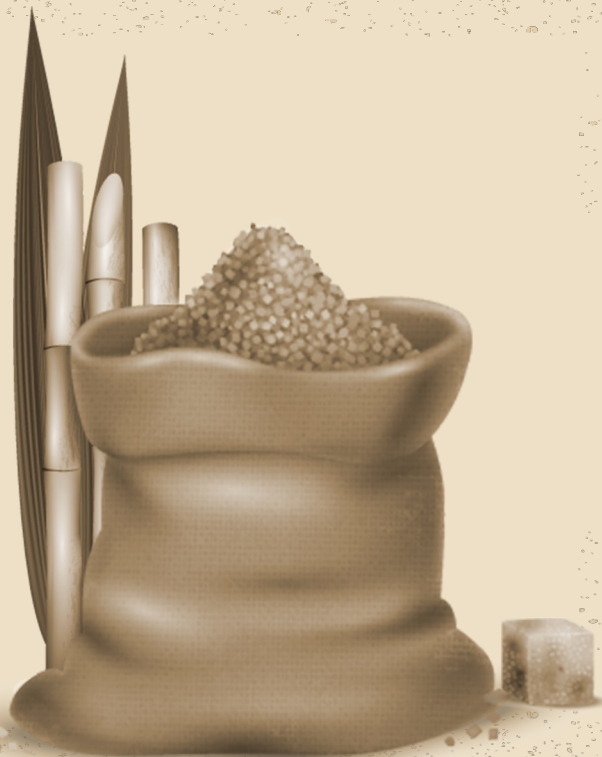
Analicyści Narodowego Funduszu Zdrowia opracowali raport z którego wynika, że spożywamy coraz więcej cukru, mimo że kupujemy go w sklepach mniej w czystej postaci (jako cukier). Jakim sposobem więc spożywamy go więcej? Okazuje się, że dostarczamy organizmowi ogromne dawki cukru wraz z gotowymi potrawami 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.

06

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

05

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

04

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

Wady erytrolu

01

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



02

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.



03

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.



02

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



01

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

02

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

03

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

04

Ma działanie antybakteryjne, zatem podnosi ogólną odporność organizmu.

05

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).

06

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.

01

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

02



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.

03

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

04

Stewia 03

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.