Édesen-egészségesen

A cikk szerzője Jeszenszky Attila szakgyógyszerész, a Levendula Patika tulajdonosa és a gondoskodo.hu üzemeltetője.

Az egészséges táplálkozásra odafigyelők számára jó hír, hogy ma már egyre szélesebb körben hozzáférhetők a "fehér halálnak" is aposztrofált cukor egészségesebb alternatívái, mint pl. a sztívia, a nyírfacukor és társaik.

Az emberek táplálkozásában mindig nagy szerepe volt az édes íznek, a "szeretet pótlónak". Kezdetben növényekből nyertek édesítőanyagokat, később a mézet használták édesítésre, majd az V-VII. század körül beindult a **cukorgyártás** és sajnos elterjedtté vált a finomított fehércukor használata.

Az étkezési cukor mellett természetes **cukorpótlók** vagy cukorhelyettesítők jelentek meg a XX. században, ezeknek közel azonos az energiaértéke, de lassabban szívódnak fel, alacsonyabb a vércukorszint-emelő hatásuk. Egyik ilyen természetes édesítő a **fruktóz**, melyet gyümölcsökből állítanak elő, ezért **gyümölcscukornak** is nevezik. A másik cukorhelyettesítő-anyagot, a **szorbitot** erjesztéssel állítják elő gabonából. A természetes eredetű édesítők közül újabban előtérbe került egy Közép- és Dél-Amerikában már évszázadok óta őshonos növény, a **Stevia Rebaudiana** leveléből készített **sztívia**-kivonat, amely magyar neve **jázminpakóca**, de szteviának vagy steviának is neveznek. Több százszor édesebb a kristálycukornál, így nagyon kis mennyiségre van belőle szükség az édes íz eléréséhez, emellett lassú a felszívódása, igen kedvezően alacsony a vércukorszint emelő képessége. Hátránya a keserű utóíz, de ez csak nem megfelelő adagolásánál jelentkezhet. Kalória- és szénhidrátmentes. A sztívia por, tabletta, oldat, kivonat és őrlemény formájában kiválóan alkalmas édesítésre, a szárított sztívialevelet elsősorban teakészítésre használják. Számos ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, különösen a cukorbetegek diétájában használható jól. Egy másik természetes édesítő a **nyírfacukor**, amelyet a nyírfa rostjaiban található xilánból állítanak. A kalóriatartalma 40%-kal, szénhidráttartalma 70%-kal alacsonyabb a cukorénál, vércukorszint emelő képessége alacsony, lassan szívódik fel, ezért cukorbetegek is fogyaszthatják, de a szénhidrátbevitelbe be kell számítani.

Mindezek gyakorlatilag minden nagyobb bevásárló központban beszerezhetőek, mint pl. CBA, SPAR, Rossmann, Müller, stb.

A mesterséges édesítőszerektől mindenkit óva intenék!

Édes Életet Kívánok

Jeszenszky Attila
szakgyógyszerész
http://gondoskodo.hu

Forrás: Békés MATRIX