



شیرین کننده ها

Sweeteners

شرکت طرح نو اندیش سلامت

ثبت: ۵۶۱۷۹۳



@
www.podrino.ir

درباره پودرینو

پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای تغذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید انواع پودرهای سلامتی مانند ماچا، ماکا، بری، شیرین کننده های رژیمی، پاین پولن، قهوه سبز، اسپیرولینا، مورینگا، کلاژن، دانه کینوا، دانه چیا، انواع آرد از کشور های شرق آسیا، آمریکای جنوبی، اروپا وارد نموده و این محصولات را تحت نظارت سازمان صنایع و معادن و وزارت بهداشت بسته بندی و آماده ارائه به شما عزیزان می کند.

شیرین کننده های رژیمی را بشناسیم!

شیرین کننده های رژیمی معمولاً به عنوان جایگزین های شکر یا قند استفاده می شوند؛ بی خطر بودن آنها توسط سازمان غذا و داروی امریکا تأیید شده است، در نتیجه مصرف در حد مجاز آنها خطری برای انسان ایجاد نمی کند. قند های الکلی در محصولات غذایی به منظور کاهش میزان مصرف کربوهیدرات به طور گستردگی استفاده می شوند و تأثیر کمتری روی افزایش قند خون دارند. از نظر شیمیایی، الکل قند ها ترکیبی از ویژگی های مولکول های قند و مولکول های الکل را دارا می باشند. ساختار این مواد به آنها اجازه می دهد تا گیرنده های طعم در زبان را برای دریافت طعم شیرین تحریک کنند. حتی انسان ها نیز می توانند از طریق سوخت و ساز عادی، مقادیر کمی از آنها را تولید کنند. شیرین کننده ها ترکیبی رایج در آدامس های بدون شکر، آبنبات ها، قرص های نعناع، غذاهای مناسب برای دیابتی ها و محصولات مراقبت از دهان می باشد.





ارزش غذایی زایلیتول

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
کیلوکالری 250	کیلوکالری 25	انرژی
گرم 100	گرم 10	کربوهیدرات
گرم 0	گرم 0	چربی
گرم 0	گرم 0	پروتئین

ارزش غذایی شکر قهوه ای

در هر 10 گرم	در هر 100 گرم	
کیلوکالری 375	کیلوکالری 37.5	انرژی
گرم 100	گرم 10	کربوهیدرات
گرم 0	گرم 0	چربی
گرم 0	گرم 0	پروتئین

ارزش غذایی اریتریتول

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
کیلوکالری 0	کیلوکالری 0	انرژی
گرم 100	گرم 10	کربوهیدرات
گرم 0	گرم 0	چربی
گرم 0	گرم 0	پروتئین

ویژگی های شیرین کننده ها

انرژی بیشتر، حاوی املاح مفید مانند کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم، شیرین تر از شکر، حاوی کالری کمتر، بهبود عملکرد رگهای خونی، پیشگیری از پوسیدگی دندان ها، خنک کننده دهان و دندان (جایگزین آدامس ها)، ارزش غذایی بسیار کم نسبت به سایر مواد قندی، موثر در درمان دیابت، کاهش عفونتهای قارچی و گوش، کمک به کاهش وزن، افزایش تولید کلژن و خنثی کردن اثرات افزایش سن بر روی پوست و ...

تفاوت شیرین کننده ها و شکر سفید

شیرین کننده های رژیمی، کم کالری هستند و ترکیباتی به عنوان جایگزین قند و شکر سفید می باشند. چون کالری ندارند یا کالری کمی دارند و مقدار مورد نیاز آن ها برای شیرین کردن، بسیار کمتر از شکر است، برای افرادی که می خواهند در برنامه غذایشان کالری اضافه را محدود کنند و کاهش وزن داشته باشند و همچنین برای افراد دیابتی که نمی خواهند قند خونشان بالا برود، انتخاب بسیار مناسبی هستند.



مقدار مصرف روزانه

صرف ۳۶ گرم اریتریتول به صورت روزانه برای یک ماه عملکرد رگهای خونی را بهبود بخشدیده و در نتیجه خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد. زایلیتول در صورت استفاده خوراکی به عنوان دارو در مقدار حداکثر ۲۰ گرم در روز ایمن است. شکر قهوه ای نیز به دلیل داشتن کالری کمتر نسبت به شکر سفید میتوان جایگزین مناسبی برای مصارف روزانه شود.

عواض مصرف شیرین کننده ها

به طور مهمی، تصور می شود که مصرف زیاد شکر یک عامل موثر برای اپیدمی چاقی و بیماری های عمدۀ از جمله دیابت نوع دو و بیماری های قلبی است. به همین دلیل توصیه می شود که بیش از ۵ تا ۱۰ درصد کالری روزانه خود را شکر مصرف نکنید. با این حال، این باید حتی برای سلامت بھینه نیز محدود باشد در حالی که خوب است که همه انواع شکر در رژیم غذایی سالم محدود شوند. یک هشدار درباره اکثر الکل های قندی وجود دارد و آن اینکه این مواد می توانند باعث بروز مشکلات هاضمه شوند به دلیل ساختار شیمیایی خاص، بدن شما نمی تواند این مواد را هضم کند و بدون هر گونه تغییری در بخش عمدۀ ای از سیستم هاضمه یا تازمانی که به روده بزرگ برستند، باقی می مانند.

