



این شیرین کننده‌های طبیعی را جایگزین قند و شکر کنید

به نقل از Activebeat، بسیاری از رژیم‌های غذایی سالم برپایه حذف قندهای تصفیه شده و استفاده از محصولات طبیعی و ارگانیک است. بسیاری از افراد با مصرف بیش از اندازه قند و شکر مفاصل‌شان را به سمت نابودی هدایت می‌کنند. نابودی مفاصل‌ها یکی از کوچک‌ترین عارضه‌های مصرف بیش از اندازه قند و شکر است.

به نقل از Activebeat، بسیاری از رژیم‌های غذایی سالم برپایه حذف قند و شکر؛ های تصفیه شده و استفاده از محصولات طبیعی و ارگانیک است. بسیاری از افراد با مصرف بیش از اندازه قند و شکر مفاصل‌شان را به سمت نابودی هدایت می‌کنند. نابودی مفاصل‌ها یکی از کوچک‌ترین عارضه‌های مصرف بیش از اندازه قند و شکر است.

در این گزارش شیرین کننده های طبیعی که سرشار از فواید بی‌شماری است را معرفی کرده‌ایم.

1. شربت افرا: این شربت کهربایی که از شیر درخت افرا تهیه می‌شود دارای عطر و طعم متمایزی است که بسیاری از افراد آن را خوشمزه و اعتیادآور توصیف کرده‌اند. شربت افرا 100 درصد طبیعی و حاوی بسیاری از مواد معدنی از جمله پتاسیم، سدیم و مس است. این افزودنی شیرین را به راحتی جایگزین قند و شکر کنید.

2. شهد آگاو: جایگزینی فوق العاده برای شکر و مناسب برای تغذیه سالم به خصوص افراد دیابتی است. مغز گیاه آگاو سرشار از ساکارین است و وقتی پوست آن کنده شود آن را می‌توان خورد، شیرین و مغزی اما نسبتاً فیبری است. شهد آگاو قند خون را تنظیم کرده و کلسترول را کاهش می‌دهد و سرشار از کلسیم و منیزیم است و همچنین برای چربی سوزی بسیار کارآمد است.

3. شکر نخل نارگیل: این قند از شیر نارگیل گرفته می‌شود. قند با حرارت دادن شیر نارگیل تا زمانیکه آب آن تبخیر شود، تهیه می‌شود. پس از فرآوری، شکر مذکور دارای رنگی کاراملی و طعمی شبیه به شکر قهوه‌ای است و می‌تواند به جای شکر در هر دستور غذایی استفاده شود. قند نخل نارگیل از نظر کالری و کربوهیدرات‌ها مشابه با قند نیشکر معمولی است. شکر نخل نارگیل، انرژی را بالا برده و قند خون را تنظیم می‌کند. آهن و منیزیم فراوان در آن یافت شده و به عنوان یک جایگزین مناسب قند و شکر شناخته شده است.

4. شربت برنج قهوه‌ای: یا مالت برنج شیرین کننده‌ای طبیعی است که از نشاسته موجود در برنج قهوه‌ای با آنزیم‌های طبیعی تولید می‌شود. شربت برنج قهوه‌ای مانند عسل و آگاو شیرین نیست اما دارای فروکتوز، گلوتن و گندم آزاد است که می‌تواند یکی از بهترین جایگزین‌های قند و شکر برای افراد به حساب آید. شیرین کننده‌ای سنگین با طعمی ملایم بوده که در پخت و پز و نوشیدنی‌ها بسیار استفاده می‌شود.

5. عسل: یکی از محبوب‌ترین و پرطرفدارترین انتخاب‌ها در این لیست عسل است. قند طبیعی و طعم شیرین آن باعث شده است تا یکی از خوراکی‌های پرطرفدار و سرشار از خاصیت شناخته شود. عسل برای سلامتی بسیار مفید است. آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آن و همچنین خاصیت ضد میکروبی، ضدباکتری بودن آن برای همه شناخته شده است. علاوه بر آن سرشار از آنتی اکسیدان بوده و یکی از بهترین‌ها برای جایگزینی قند و شکر به شمار می‌رود.

6. شربت مالت جو: مشابه شربت برنج قهوه‌ای است که توسط آنزیم‌های نشاسته به قند طبیعی تبدیل می‌شود. این شربت شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی و همچنین منبع غنی از فیبر است. این شربت، به دلیل ویژگی‌های آنزیمی، قدرت طعم دهنده‌ی، رنگ و ارزش تغذیه‌ای آن، در دنیا موارد استفاده فراوانی دارد. کاربرد مالت جو در صنایع مختلف غذایی چون قنادی‌ها، در تهیه بیسکویت، انواع کارامل، شیرینی و در تولید سرکه، غلات صبحانه‌ای، بسیاری از انواع نوشابه‌ها و شیرهای آشامیدنی چون شیر کاکائو، در نانواپی، غذای کودک و بعنوان مکمل‌های تقویتی و غذایی است.

7. شیرین برگ: یکی از برجسته‌ترین قندهای طبیعی محسوب می‌شود و دلیل این امر صفر کالری بودن این برگ است، شیرین‌برگ مناسب مناطق جنوبی ایران یا کشت گلخانه‌ای است. شیرینی قند حاصل از

دانه این گیاه ۲۵۰ تا ۳۰۰ برابر دیگر گیاهان قندآور چون نیشکر و چغندر قند و میزان قند موجود در آن ۱۵۰ برابر آنهاست. بیماران دیابتی به راحتی میتوانند بدون هیچ دغدغه‌ای از این گیاه بعنوان شیرین کننده و طعم کننده استفاده کنند.

بیتا نوری