



#### 4 جایگزین طبیعی برای قند

چندین ترکیب شیرین در برگ های استویا یافت می شوند. دو ترکیب اصلی به نام های Stevioside و Rebaudioside A شناخته می شوند. هر دو ترکیب چندین برابر شیرین تر از قند هستند.

چندین ترکیب شیرین در برگ های استویا یافت می شوند. دو ترکیب اصلی به نام های Rebaudioside A و Stevioside شناخته می شوند. هر دو ترکیب چندین برابر شیرین تر از قند هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، کنار گذاشتن قند و شکر پالایش شده می تواند دشوار باشد. اما با در نظر گرفتن این که قند تا چه اندازه می تواند مضر باشد، تلاش در این مسیر ارزشمند است.

به گزارش "هلت لاین"، چند شیرین کننده طبیعی در دسترس هستند که می توانید آنها را به جای قند پالایش شده استفاده کرده و سلامت خود را در معرض خطر قرار ندهید.

آنها از کالری کمی برخوردار هستند، فروکتوز کمی دارند و مزه ای بسیار شیرین نیز دارند.

#### استویا

استویا یکی از شیرین کننده های کم کالری محبوب است. این شیرین کننده از برگ های گیاهی به نام Stevia Rebaudiana استخراج می شود. این گیاه دیر زمانی است که برای اهداف شیرینی و دارویی در آمریکا جنوبی پرورش داده می شود.

چندین ترکیب شیرین در برگ های استویا یافت می شوند. دو ترکیب اصلی به نام های Rebaudioside A و Stevioside شناخته می شوند. هر دو ترکیب چندین برابر شیرین تر از قند هستند.

از این رو، استویا بسیار شیرین است، اما تقریباً هیچ کالری ندارد.

افزون بر این، برخی مطالعات انسانی نشان داده اند که استویا از فواید سلامت برخوردار است.

استویا می تواند فشار خون را در افراد مبتلا به پرفشاری خون بین 6 تا 14 درصد کاهش دهد. این در شرایطی است که مصرف آن هیچ اثری بر فشار خون عادی یا اندکی افزایش یافته ندارد.

همچنین، استویا می تواند به کاهش سطوح قند خون در افراد مبتلا دیابت کمک کند. چندین مطالعه روی موش ها نشان داده اند که استویا می تواند مقاومت به انسولین را بهبود ببخشد، کلسترول LDL و تشکیل پلاک در شریان را نیز کاهش دهد.

اگر قصد دارید چیزی را شیرین کنید، استویا ممکن است سالم ترین انتخاب برای شما باشد.

#### اریتریتول

اریتریتول یکی دیگر از شیرین کننده های کم کالری است. این یک الکل قند است که به طور طبیعی در برخی میوه ها وجود دارد. با این وجود، پودر اریتریتول نیز قابل خریداری است که به احتمال زیاد طی یک فرآیند صنعتی تولید شده است.

هر گرم اریتریتول دارای 0.24 کالری، یا حدود 6 درصد از کالری موجود در مقدار مشابهی از قند، با 70 درصد شیرینی است.

اریتریتول قند خون یا سطوح انسولین را افزایش نمی دهد و اثری بر لیپیدهای خون مانند کلسترول یا تری گلیسیرید ندارد.

اریتریتول از طریق روده جذب بدن می شود، اما در نهایت از طریق کلیه ها و بدون تغییر دفع می شود.

مطالعات نشان داده اند که اریتریتول بسیار امن است. با این وجود، همانند الکل قندهای دیگر، اریتریتول در صورت مصرف بیش از حد در یک وعده می تواند موجب مشکلات گوارشی شود.

اریتریتول از مزه ای بسیار شبیه به قند برخوردار است، اگرچه ممکن است یک اثر و طعم ثانویه ملایم نیز داشته باشد.

به نظر نمی رسد اریتریتول دارای فواید سلامت باشد، اما برای انسان نیز مضر نیست و بهتر از الکل قندهای دیگر تحمل می شود.

#### زایلیتول

زایلیتول یک الکل قند با شیرینی مشابه با قند است. هر گرم زایلیتول دارای 2.4 کالری است که حدود دو سوم ارزش کالری قند است.

به نظر می رسد زایلیتول دارای برخی فواید برای سلامت دندان ها باشد و خطر پوسیدگی آنها را کاهش می دهد.

همچنین، این ماده موجب بهبود تراکم استخوانی در موش ها شده و به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند.

زایلیتول سطوح قند خون یا انسولین را افزایش نمی دهد. با این وجود، در دوزهای بالا همانند الکل قندهای دیگر می تواند موجب عوارض جانبی گوارشی شود.

زایلیتول برای سگ ها بسیار سمی است و اگر در خانه سگ نگه می دارید باید این ماده را از دسترس آن خارج کنید.

#### شریت یاکون

شریت یاکون یکی دیگر از شیرین کننده های منحصر به فرد است. این محصول از گیاه یاکون تهیه می شود که بومی آند در آمریکای جنوبی است.

این شیرین کننده اخیرا به عنوان یک مکمل کاهش وزن محبوب شده است. نتایج یک مطالعه نشان داده است که این ماده موجب کاهش وزن چشمگیر در زنان دارای اضافه وزن می شود.

شریت یاکون از محتوای بسیار زیاد فروکتوئالیگوساکاریدها برخوردار است که به عنوان فیبرهای محلول عمل می کنند و باکتری های خوب روده از آنها تغذیه می کنند.

شریت یاکون به بهبود یبوست کمک می کند و به واسطه محتوای فیبر محلول زیاد خود از فواید مختلفی سود می برد.

البته در یک وعده نباید به مقدار زیاد از این محصول مصرف کرد زیرا می تواند موجب بروز مشکلات گوارشی شود.