

شکرهایی که چاق نمی‌کند



اگر تا به حال به ترکیبات مندرج روی بسته‌بندی محصولات رژیمی یا شکرهای تهیه‌شده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی توجه کرده باشید، حتما ترکیباتی چون آسپارتام، آسه‌سولفام پتاسیم، سوکرالوز، مانیتول، گزلیتول، ایزومالت و سوربیتول نظرتان را جلب کرده است.

جام جم آنلاین: اگر تا به حال به ترکیبات مندرج روی بسته‌بندی محصولات رژیمی یا شکرهای تهیه‌شده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی توجه کرده باشید، حتما ترکیباتی چون آسپارتام، آسه‌سولفام پتاسیم، سوکرالوز، مانیتول، گزلیتول، ایزومالت و سوربیتول نظرتان را جلب کرده است.

اینها شیرین‌کننده‌هایی مصنوعی یا طبیعی است که در مقایسه با شکر معمولی بر قندخون تاثیر کمتری داشته و برخی از انواع آن فاقد کالری بوده و اغلب مورد توجه مبتلایان به دیابت و افراد چاق قرار می‌گیرد.

اما مگر می‌شود ترکیباتی که شیرینی آنها از شکر معمولی هم بیشتر است کم‌کالری یا فاقد کالری باشد و باعث افزایش قند خون نشود؟

شیرین‌کننده‌های کم‌کالری به دو دسته مصنوعی و طبیعی تقسیم می‌شود. آسپارتام، آسه‌سولفام پتاسیم و سوکرالوز از قندهای مصنوعی و سوربیتول، گزلیتول، ایزومالت و... از قندهای طبیعی رژیمی به شمار می‌رود.

قند مصنوعی؛ شیرینی بیشتر، کالری کمتر

طعم شیرین‌کننده‌های مصنوعی در مقایسه با انواع طبیعی قوی‌تر بوده و تقریباً فاقد کالری است. البته مقدار کالری آنها مشابه شکر است و در هر گرم آن چهار کالری انرژی نهفته است، اما از آنجا که 150 تا 2000 برابر شیرین‌تر از شکر معمولی هستند، میزان استفاده از آنها بسیار ناچیز و در واقع فاقد کالری بوده و بر قندخون تاثیری نداشته و مصرف آن برای افراد دیابتی محدودیتی ندارد.

البته این را بدانید که آسپارتام برای افراد مبتلا به فنیل کتونوری (نقص متابولیکی مادرزادی) یا مادران بارداری که سابقه تولد کودک مبتلا به این بیماری را دارند، منع مصرف دارد.

براساس تحقیقات انجام‌شده نیز بروز سردرد، تومورهای مغزی، مشکلات عصبی و... را به آسپارتام و آسه‌سولفام پتاسیم نسبت داده‌اند. هرچند این تحقیقات کافی و مستدل نبوده است، اما شرط عقل است که اعتدال را در مصرف آن به کار ببریم.

سوکرالوز هم دیگر شیرین‌کننده‌ای است که این روزها ترکیب اصلی شکرهای رژیمی کم‌کالری را تشکیل می‌دهد و در پودر کیک‌های صنعتی هم به کار می‌رود، 600 بار شیرین‌تر از شکر بوده و از قند طبیعی تهیه می‌شود، به دلیل آن که در بدن تجزیه نمی‌شود انرژی‌زایی نداشته و مناسب افراد چاق و دیابتی است.

شیرین‌کننده‌های طبیعی رژیمی همچون سوربیتول و مانیتول نیز هنگام ورود به بدن به آرامی وارد خون شده و بتدریج قند خون را بالا می‌برد.

برای جذب نیاز به انسولین ندارد و اغلب در شیرینی‌های بدون قند و مرباهای مخصوص بیماران دیابتی مصرف می‌شود، اما نکته مهم آن که برخی از انواع این قندها در مقایسه با شیرین‌کننده‌های مصنوعی حاوی مقادیری کالری بوده و مصرف بیش از حد آن می‌تواند موجب اضافه‌وزن شود.

شکرهای رژیمی عوارض دارد

بنابه گفته متخصصان علوم غذایی، هر چقدر شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در محصولات کم‌کالری یا شکرهای رژیمی قدرت و سرعت اثربیشتری داشته باشد به همان اندازه عوارض بالاتری نیز خواهد داشت بنابراین به جای استفاده بی‌رویه از محصولات حاوی این ترکیبات که به دلیل شیرینی زیاد تمایل افراد را نیز به مصرف شیرینی‌جات دوچندان می‌کند، بهتر است با تعادل در مصرف

کربوهیدرات‌های پیچیده (مواد نشاسته‌ای فیبردار همچون نان و برنج سبوس‌دار) تمایل افراد به مصرف قندهای ساده کمتر شود.

فاخره بهبهانی - جام‌جم