

بهترین جایگزین برای قند و شکر چیست؟

متخصصان اثبات کرده‌اند شکر سفید در افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن نقش دارد، اما این بدان معنا نیست که شما باید از خوردن غذاهای شیرین دست بکشید.



متخصصان اثبات کرده‌اند شکر سفید در افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن نقش دارد، اما این بدان معنا نیست که شما باید از خوردن غذاهای شیرین دست بکشید.

به گزارش ایسنا، متخصصان اعلام کردند: بر خلاف شکر، شیرین‌کننده‌های جایگزینی پیشنهاد شده‌اند که باعث پایین آوردن شاخص قند خون می‌شوند.

این شیرین‌کننده‌ها از شیر شکوفه‌های درخت نارگیل ساخته شده‌اند و دارای روی، پتاسیم، آهن و ویتامین B هستند.

متخصصان تغذیه اظهار کرده‌اند که این شیرین‌کننده‌های جایگزین همچنین حاوی فروکتوز که شیرینی کمتری از قند دارد، هستند. فروکتوز برای تجزیه و سوخت و ساز بدن مفید است.

بنابراین، این دانه‌های ریز جایگزین خوبی برای شکر سفید یا قهوه‌ای در استفاده از چای و قهوه هستند.