Obalono mity o zamiennikach cukru

21 marca 2020

Stosowanie „niskokalorycznych” słodzików zamiast cukru nie przyczynia się do utraty wagi – twierdzą hiszpańscy dietetycy, jak informuje ABC.

Według autora projektu SinAzucar.org (hiszp. Bez cukru – red.) Antonio Rodrígueza większość dozwolonych słodzików jest bezpieczna, jeśli używa się ich oszczędnie i eliminuje się cukier. Jednocześnie, aby schudnąć, ważne jest, by nie zastępować słodyczy słodzikami, ale przestrzegać diety. „Najlepszym sposobem na osłodzenie sobie jogurtu lub kaszy jest dodanie do nich owoców, np. bananów” – powiedział dietetyk Miguel Lopez Moreno, cytowany przez ABC.

Znane zamienniki cukru to sacharyna, cyklaminian, aspartam, sukraloza, ascesulfam K, stewia. Lopez Moreno podkreśla, że wszystkie powstały w wyniku różnych reakcji chemicznych. Stewia jest uważana za najbardziej „naturalny” środek słodzący ze względu na pochodzenie roślinne, jednak uzyskuje się ją również przez wyodrębnienie glikozydów stewiolowych, dlatego i w tym przypadku nie obyło się bez chemii.

Dietetycy zauważają, że trudno całkowicie zrezygnować z cukru. Eksperci ostrzegają, że przy spożywaniu słodzików niektórzy ludzie myślą, iż jedzenie posiłku z małą ilością kalorii jest zdrowsze, więc przestają się ograniczać.

Źródło: pl.SputnikNews.com