Ksylitol – cukier brzozowy

Cukier brzozowy – ksylitol – jest coraz bardziej znany i częściej wybierany przez społeczeństwo. Jest dobrą alternatywą dla zwykłego, białego cukru, który silnie uzależnia oraz powoduje senność, a także spadek zdolności oceny i zapamiętywania. A jakie są różnice między ksylitolem a cukrem?

Różnice między ksylitolem a cukrem:

- **Ksylitol – indeks glikemiczny** jest czternastokrotnie mniejszy (IG 8) od sacharozy (IG 70) – czyli od zwykłego, popularnego „białego cukru”
- **Ksylitol – kaloryczność** jest 40% mniejsza niż cukru
- **Ksylitol**, w przeciwieństwie do sacharozy, ma dobroczynne działanie na zęby. Stosuje się go w przeciwdziałaniu próchnicy, profilaktyce dentystycznej – **wzmacnia szkliwo, chroni dziąsła,** dlatego dla dzieci polecane są słodycze z ksylitolem, np. lizaki czy cukierki.
- Cukier brzozowy zawiera mniej kalorii (2,4 kcal/g) niż cukier (4 kcal/g).

Ksylitol – właściwości

Ksylitol jest substancją słodzącą występującą naturalnie w niektórych owocach (malinach, gruszkach, truskawkach, śliwkach) oraz kolkach kukurydzy i grzybach. Jednak w większości jest on pozyskiwany z kory fińskiej brzozy. Należy do grupy polioli, tzw. alkoholi cukrowych (m. in. są to też: erytrytol, mannitol, sorbitol), czyli węglowodanów, które charakteryzują się niską wartością energetyczną i są wolniej wchłaniane w przewodzie pokarmowym oraz nie podnoszą poziomu glukozy we krwi, gdyż nie stymulują wydzielania insuliny. W związku z tym są polecane osobom chorującym na cukrzycę, a

także odchudzającym się i dbającym o zdrowie. Cukier brzozowy może być również stosowany w przeciwdziałaniu próchnicy, szybko podnosi pH śliny, co zmniejsza ekspozycję szkliwa na działanie niekorzystnych kwasów. Dodatkowo hamuje namnażanie się bakterii odpowiedzialnych za psucie się zębów. Ważne jest również to, że ksylitol daje odczyn zasadowy, co stabilizuję równowagę kwasowo-zasadową naszego organizmu i dzięki temu hamuje rozwój bakterii oraz drożdżaków.

Ksylitol a odchudzanie

Po ksylitol często sięgają osoby, które chcą ograniczyć kalorie w swojej diecie. Tak jak już było wspomniane ksylitol ma 40% mniej kalorii niż zwykły cukier, a poza tym jest słodszy, więc można używać go mniej. Należy również pamiętać, że osoba, która dopiero zaczyna stosować ten zamiennik cukru, powinna „przyzwyczaić" organizm, zażywając małe ilość (na początek pół łyżeczki) i sukcesywnie zwiększać. W innym wypadku może dojść do przeczyszczenia organizmu, nagromadzenia się gazów w jelicie lub lekkich biegunek.

Jak wykorzystać ksylitol w kuchni

Ze względu na to, że ksylitol wyglądem przypomina drobny cukier **świetnie nadaje się do wypieków**. Zwłaszcza do tych, gdzie konieczne jest utarcie jajek z cukrem – np. biszkoptów. Trzeba tylko pamiętać, że ksylitolu dodajemy mniej niż cukru. Można przyjąć, że jeśli przepis mówi o 1 szklance cukru to zastępujemy ją 2/3 szklanki ksylitolu.

Oczywiście można go wykorzystać także do słodzenia deserów, kawy i herbaty. Osoby przywiązane do tradycyjnej cukiernicy docenią to, że z wyglądu praktycznie nie różni się od cukru, a jest dużo zdrowszy.

Ksylitol – gdzie kupić

Na **sklepvita.pl** znajdziesz duży wybór produktów z ksylitolem. Począwszy od ksylitolu w formie proszku, a kończąc na słodyczach.

Źródło obrazka:

https://blog.feelaliveuk.com/2017/02/27/boost-your-immune-system-easy-everyday-swaps-to-help-fight-the-bugs/