Zamienniki cukru

Wydaje ci się, że rezygnacja z cukru jest niemożliwa, albo bardzo trudna? Pewnie tak, jeśli przywykłeś do gotowych produktów, które często zawierają cukier lub, co gorsza, syrop glukozowo-fruktozowy. Jednak brak białego cukru w diecie nie oznacza, że musisz zapomnieć o słodkim smaku. Jest dużo produktów zdrowszych, słodszych i lepszych od tradycyjnej sacharozy – zamienniki cukru. Sięgnąć po nie powinny osoby z cukrzycą, będące na diecie niskokalorycznej lub szukające zdrowszego źródła słodyczy.

Co zamiast cukru – lista produktów:

- **Ksylitol**
- **Stewia**
- **Syrop z agawy**
- Melasa buraczana, melasa z trzciny cukrowej, syrop buraczany
- Miód

To po jaki zamiennik sięgniemy, zależy przede wszystkim od naszych motywacji i zaleceń żywieniowych.

Dla kogo zamienniki białego cukru?

Jeśli chcesz **ograniczyć biały cukier** i zastąpić go czymś zdrowszym, to z powodzeniem możesz sięgnąć po każdy produkt z powyższej listy. Mają one wszechstronne zastosowanie w kuchni, więc ich używanie będzie miłym urozmaiceniem.
Syrop z agawy świetnie sprawdzi się do wypieków w których przepis podaje użycie syropu cukrowego lub miodu.
Melasy to dobry dodatek do naleśników, wafli, ale też marynat (np. do mięs).
Miodu nie trzeba nikomu przedstawiać, gdyż jego dobroczynne działanie jest dobrze znane.

Zamienniki cukru na diecie niskokalorycznej

Jeśli chcesz ograniczyć spożywane kalorie, to najlepsza dla będzie stevia (nie ma kalorii), potem ksylitol (240 kcal/ 100g), melasa (290 kcal/100g),

Syrop z agawy ma ok 300 kcal/100g, jednak jest mocno słodki, więc dodając go o połowę mniej, osiągniemy taką samą słodycz, jak w przypadku cukru.

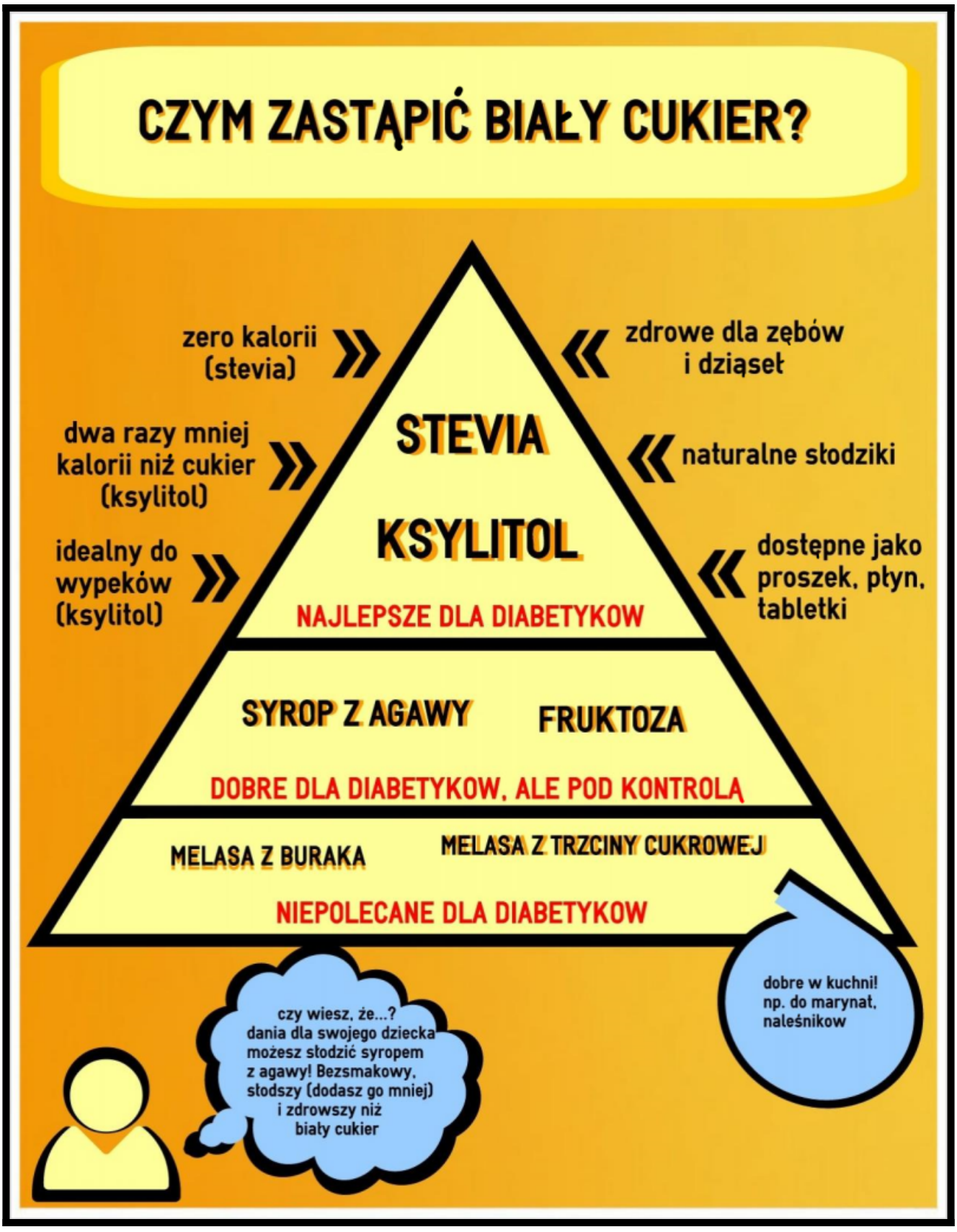
Miód ma niemal tyle samo kalorii co biały cukier, miód 324 kcal/100g.

Co zamiast cukru dla diabetyków?

Osoby z cukrzycą muszą szczególnie uważać na to, co jedzą. Najlepszym wyborem dla nich będą **naturalne słodziki – stevia i ksylitol**. Te dwa produkty i wszystkie wyroby na ich bazie (np. słodycze, takie jak: cukierki, lizaki, czekolady) są bezpieczne dla cukrzyków. Dodatkowo nie mają negatywnego działania na zęby i dziąsła!

Wiele słodyczy dla diabetyków jest słodzonych **fruktozą** – jest ona do końca bezpieczna, choć ma niski indeks glikemiczny (IG 20), jednak należy spożywać ją pod kontrolą i z umiarem.
Kolejnym produktem jest **syrop z agawy** – tutaj trzeba zachować jeszcze większą ostrożność, gdyż jego indeks glikemiczny może być różny i niekoniecznie niski. Plusem jest na pewno to, że spożywa się go mniej niż normalnego cukru, jednak zalecamy zachować ostrożność.

Melasy nie są polecane dla diabetyków.



Czym zastąpić biały cukier

- GDZIE KUPIĆ?

1. **Syrop z agawy** 2. **Stevia** 3. **Ksylitol**
Źródło obrazka:

http://www.prevention.com/food/healthy-eating-tips/the-57-names-of-sugar