CZYM OSŁODZIĆ SOBIE ŻYCIE

NADMIERNY APETYT NA CUKIER STAŁ SIĘ JEDNĄ Z PRZYCZYN NADWAGI I OTYŁOŚCI WŚRÓD WSPÓŁCZESNYCH SPOŁECZEŃSTW ROZWINIĘTYCH. MIĘDZY INNYMI DLATEGO WCIĄŻ TRWAJĄ BADANIA NAD SUBSTANCJAMI MOGĄCYMI GO ZASTĄPIĆ. NA RAZIE MOŻEMY WYBIERAĆ POMIĘDZY KILKOMA RODZAJAMI CUKRU I JEGO ZAMIENNIKAMI. NASZ TEST POMOŻE WAM POZNAĆ ICH WŁAŚCIWOŚCI I WYBRAĆ DLA SIEBIE NAJLEPSZY Z NICH.

TEKST KAROLINA MALECKA ZDJĘCIA SHUTTERSTOCK

	CUKIER BIAŁY	CUKIER TRZCINOWY (BRĄZOWY)	SYROP KLONOWY	SYROP Z AGAWY	MIÓD
Charakterystyka	Cukier oczyszczony produkowany z buraków cukrowych.	Nierafinowany cukier otrzymywany z trzciny cukrowej. Jego zabarwienie mieści się w przedziale od ciemnego do jasnobrązowego.	Powstaje w wyniku odparowania wody z soku klonowego.	Powstaje z filtrowanego soku z agawy, w wyniku jego zagęszczenia.	Miód pszczeli jest naturalnym słodkim produktem spożywczym powstającym z nektaru kwiatowego lub spadzi.
Skład	W ponad 99% złożony z sacharozy.	W ok. 99% złożony z sacharozy.	W gotowym syropie znajduje się średnio 67% cukru.	W skład cukrów zawartych w syropie z agawy wchodzi w największej ilości fruktoza.	W jego składzie znajduje się ok. 39% fruktozy, 30% glukozy i 1,3% sacharozy.
Kaloryczność	100 g/405 kcal	100 g/400 kcal	100 g/264 kcal	100 g/310 kcal	100 g/324 kcal
Plusy stosowania	Krystaliczny biały cukier jest skoncentrowanym źródłem energii.	Cukier brązowy jest mniej oczyszczony, dostarcza minimalnych ilości składników mineralnych, to jednak wcale nie czyni go „zdrowszym".	Poza cukrami występują w nim również witaminy: B1, B2, B6, niacyna, biotyna i kwas foliowy oraz składniki mineralne (znaczne ilości wapnia), kwasy organiczne, aminokwasy.	Znaczna zawartość fruktozy wpływa na niższy indeks glikemiczny oraz większą intensywność słodyczy gotowego produktu, dzięki czemu można wykorzystać go mniej niż cukru białego do nadania określonej słodkości.	Poza cukrami zawiera pewne ilości aminokwasów, biopierwiastków, kwasów organicznych, białka, enzymów, hormonów i witamin. Wykazuje właściwości prozdrowotne.
Minusy stosowania	Nie dostarcza witamin i minerałów, a jedynie „pustych kalorii", które sprzyjają rozwojowi nadwagi.	Jest on tylko nieco mniej kaloryczny niż cukier biały. Spożywany w nadmiarze, podobnie jak biały cukier, również staje się przyczyną nadwagi.	Spożywany w nadmiarze, podobnie jak biały cukier, wpływa na podniesienie kaloryczności codziennej diety.	Spożywany w znacznych ilościach może przyczynić się do nadmiernego wzrostu kaloryczności diety.	Poddany działaniu temperatury powyżej 40°C traci część swoich prozdrowotnych właściwości.