

Подсластители — вещества, используемые для придания сладкого вкуса. Широко используются натуральные и синтетические вещества для подслащивания пищевых продуктов, напитков, лекарственных средств.

Википедия



В последние десятилетия стало очевидно, что избыток сахара в рационе людей провоцирует ряд заболеваний (кариес, диабет, атеросклероз, ожирение и др.) и сокращает жизнь. В связи с этим и появились сахарозаменители, которые практически не содержат калорий. Экономическая выгода использования таких заменителей сахара также сыграла свою роль. Используются как натуральные, так и синтетические подсластители. К сожалению, многие из них не безвредны для здоровья, и, как ни странно, не безвредны даже некоторые растительные (фруктоза и др.) Сперва об опасностях искусственных заменителей.

Аспартам (E951) - усваиваемый низкокалорийный подсластитель, почти в 200 раз слаще сахара. Он самый распространённый химический сахарозаменитель, но, при определённых условиях, и один из самых опасных. На российском рынке его можно встретить под марками "Аспамикс", NutraSweet, Miwon (Южная Корея), Enzimologa (Мексика), Ajinomoto (Япония) и др. Аспартам занимает около 25 % мирового объема искусственных подсластителей и применяется при производстве более чем 5000 наименований продуктов и напитков.

Проведенные независимые исследования показывают отрицательное влияние длительного использования аспартама на организм человека. Подавляющее большинство независимых экспертов подтверждают, что **длительное использование аспартама может вызывать головную боль, звон в ушах, аллергию, депрессию, бессонницу, а у животных и рак мозга. Употребление аспартама людьми, страдающими повышенным весом, как бы с целью похудения ввиду низкокалорийности аспартама может привести к обратному эффекту и еще большему набору массы тела в последующем.**

Исследования, проведенные доктором Расселом Блейлоком, показали, что аспартам повышает аппетит.

Отрицательное действие аспартама может проявиться у 35% населения.

Ацесульфам (E950) - неусваиваемый некалорийный подсластитель со степенью сладости 200. **Ацесульфам приводит к нарушениям работы кишечника и аллергическим заболеваниям. Запрещен для употребления в Канаде и Японии.** Одно уже название не внушает доверия.

Сахарин - некалорийный подсластитель со степенью сладости 450. Имеет "металлический привкус". Он был запрещен к употреблению в некоторых странах, в том числе в Канаде и Советском Союзе еще в 70-е годы 20-го века. **У подопытных животных вызывал рак мочевого пузыря.** В США и странах Европейского Союза на этикетках продуктов питания с сахарином, требуется уведомление о негативных последствиях его применения.

Цикламат (E952) - бескалорийный подсластитель, степень сладости 30. Применение цикламата разрешено лишь примерно в 50 странах мира. **Он с 1969 года запрещен в США, Франции, Великобритании и еще ряде стран из-за подозрения, что провоцирует почечную недостаточность.**

К сожалению и растительные сахарозаменители могут быть не безвредны, либо не удобны в применении.

Фруктоза (фруктовый сахар), является самым сладким из природных сахаров, сладость её составляет 1,7 к сахару. Также **калорийна**, и поэтому её нельзя назвать диетическим продуктом. Мало того, **ряд специалистов связывает эпидемию ожирения в США с употреблением фруктозы.**

Дело в том, что фруктозу может "переработать только один орган в человеческом организме - печень. Она превращает фруктозу в гликоген - этакий энергетический аккумулятор. Но емкость этого аккумулятора невелика, поэтому оставшая часть фруктозы напрямую переходит в жиры. Компенсировать этот процесс можно только большими физическими нагрузками (например, профессиональный спорт). По данным Клиники эндокринологии ММА им. И.М. Сеченова, употребление фруктозы, в некоторых случаях, может привести к токсическому поражению печени.

США: за избыточный вес в ответе заменители сахара
Эпидемия избыточного веса, охватившая население Соединенных Штатов Америки, связана с использованием в пищевой промышленности заменителей сахара на основе фруктозы. Такое заявление сделали ученые из Университета штата Луизиана. Согласно представленным ими данным, значительная доля новых случаев избыточного веса и ожирения объясняется употреблением в пищу продуктов с высоким содержанием фруктозы (доля которых, кстати, сейчас составляет в США около 40% от всех наименований продовольственных товаров). Благодаря этим сахарозаменителям человек получает в течение дня минимум 130 лишних калорий (а любители сладких газированных напитков - до 310 калорий), которые и превращаются в лишние килограммы.

"Мы считаем, что использование фруктозных заменителей сахара является одной

из ведущих, если не основной причиной эпидемии избыточного веса, - заявил в интервью корреспонденту "AFP" доктор Джордж Брей, руководитель этого исследования. - Следовательно, до тех пор, пока они не будут заменены менее калорийными субстанциями, люди просто не смогут похудеть".

Результаты исследования появились на страницах номера American Journal of Clinical Nutrition.

Сорбоза или сорбит - сахарид, встречающийся в растениях. Коэффициент сладости к сахару всего 0,6, то есть, сорбит не очень удобен и не так приятен на вкус. Может вызывать понос и не рекомендуется потреблять его более 10 гр в сутки. Есть данные, что сорбит ухудшает пищеварение.

Ксилит (E967) - встречается в небольших количествах во фруктах и растениях. Ксилит представляет собой кристаллы белого цвета без запаха. Получают ксилит из хлопковой шелухи и кукурузных початков. По некоторым данным может вызывать рак мочевого пузыря.

Обратите внимание, что в оптовой и розничной продаже имеется множество наименований сахарозаменителей: **сукразит, сусли, сурель, сластин** и др., но все они изготовлены на основе описанных химических сахарозаменителей. Как говорится: будьте бдительны. Если на этикетке какого-либо продукта есть запись E9... (начинается с девятки), то это означает наличие сахарозаменителя в продукте. Также заметим следующее. Если употреблять потенциально опасные заменители сахара лишь изредка и в маленькой дозе, то сильно навредить себе трудно. Однако же сегодня эти заменители используются повсюду - в десятках тысяч продуктов и напитков. В США, в 60% случаев, там где ранее использовался сахар на сегодня используются синтетические сахарозаменители; в основном аспартам. Мы, похоже, движемся к тому же. Пожизненное употребление "химии" в приличных количествах, конечно же представляет серьёзную опасность.

Итак, постепенно продукты содержащие сахар будут терять свою популярность. Не исключены даже меры государственного регулирования использования сахара в продуктах. Проблему могут решить сахарозаменители, но среди них большинство: либо опасны для здоровья, либо неудобны в употреблении.

Сегодня во многих странах проводят исследования с целью поиска естественных, низкокалорийных подсластителей растительного происхождения, которые не вредны для человеческого организма и отвечают всем современным требованиям.

Однако стевиозид - экстракт из листьев стевии - и по сей день остаётся непревзойдённым подсластителем и на все 100% подходит на роль заменителя сахара!

Очень важно, что нет ни одного сообщения о токсичности и мутагенности всех компонентов, содержащихся в стевии, а также о противопоказаниях в

употреблении.

Не случайно в Японии, где средняя продолжительность жизни 90 лет, и где законом преследуется применение в производстве синтетических сахарозаменителей - стевियोид захватил до 50% сладкого рынка. Япония потребляет 90% производимой в мире стевии.

Прим. админа: надо сказать, что стевियोиду присвоен свой номер в ряду пищевых добавок - E960. Видимо, стевия и ее экстракт - стевियोид не укладывается в привычные рамки, мозги клинит и ничего лучше не могли придумать, как "затолкать" ее в "привычные границы".

Есть еще один очень хороший, вкусный и полезный натуральный подсластитель - **мёд**. Почему-то ни у кого не возникает мысли отнести его к пищевым добавкам и назвать сахарозаменителем.

Стевия и стевियोид

, на мой взгляд, стоят в одном ряду с медом не заменяя друг друга , а дополняя.

Ещё материалы на эту тему:

[Как приготовить домашний живой хлеб](#)

[Чем нас кормят, господа! Хороша ли та еда?](#)

[Секрет стевии.](#)

[Стевия медовая](#)

[ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ предупреждает о вреде сахара.](#)

[Советы по приготовлению овощей](#)

[Советы для приготовления первых блюд](#)

[Мясо. Информация для размышления.](#)

Не нашли ответ, который искали? Задайте нам вопрос на [форуме](#) или [пришлите письмо](#). Мы оперативно ответим вам, а наиболее интересные темы подробно осветим на страницах сайта.

Добавить материал в закладки {одна кнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;](#)
[#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -](#)
[#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;&](#)
[#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;](#)
[#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;](#)
[#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;&](#)
[#1080;](#)