

Чем заменить сахар при правильном питании: продукты и полезные советы

Сахар — это углевод, основным компонентом которого является сахароза. В процессе пищеварения сахароза превращается во фруктозу и глюкозу, причем последняя — излюбленная пища для мозга. Вы ведь замечали, что стоит съесть пирожное или шоколад, и энергии в теле прибавляется в разы быстрее, чем от салата или мяса, а учеба и работа идут веселее? Дело в том, что большинству клеток организма человека требуются дополнительные гормоны и процессы, чтобы использовать глюкозу, а у мозга с ней короткий и очень быстрый разговор без посредников.

С одной стороны, это хорошо, когда мы можем изредка помочь мозгу встряхнуться и пробудиться. А если рука тянется к сладкому постоянно, то тут уже может случиться переизбыток сахара в организме, который негативно сказывается на здоровье, если это происходит на постоянной основе.

С другой стороны, организм получает глюкозу и от любых других углеводов: овощей, фруктов, круп, — просто из таких продуктов всасывание глюкозы происходит намного медленнее, т.к. желудочно-кишечному тракту приходится дольше переваривать их. Вот почему стоит отдать предпочтение цельному фрукту, чем соку или сладкой газировке.

Чем можно заменить сахар

Для нормальной работы организма человек должен потреблять глюкозу, содержащуюся в сахаре. Но допустимая суточная норма не удовлетворяет потребности человека в сладком.

При похудении сахар следует убрать из рациона полностью или резко сократить его потребление. Для восполнения потребности лучше использовать подсластители.

Что представляют собой сахарозаменители и подсластители

Сахарозаменитель — вещество, которое придает еде сладкий привкус и может использоваться, как альтернатива белому сахару.

Подсластитель — вещество несугарной природы, однако по интенсивности вкуса обгоняющее сам сахар.

Натуральные сахарозаменители

К натуральным сахарозаменителям относятся вещества, имеющие сладкий вкус, получаемые путем обработки природного сырья. Натуральность веществ данной категории не означает, что их можно бесконтрольно потреблять.

При вводе их в рацион следует учитывать состав и калорийность. Большинство натуральных заменителей характеризуется высокой калорийностью и не используются при диетах.

Стевия. Оптимальный сахарозаменитель для меню худеющего человека. Стевия является безвредным универсальным подсластителем.

Это растение, обладающее уникальными свойствами. Являясь максимально сладким продуктом, она содержит минимум калорий. При этом является источником различных аминокислот и витаминов.

Ксилит. Естественный подсластитель, применяемый при производстве сладостей для диабетиков. По уровню сладости идентичен сахару, по калорийности — превышает показатели сахара.

Фруктоза. Самый распространенный вариант сахарозаменителя. Фруктоза содержится в ягодах, фруктах, меде. Немного слаще сахара (в 1,7 раз), по калорийности равноценна ему.

Сорбит. Естественный заменитель сахара, допустимый в продуктах для диабетиков. Активирует отток желчи и выделение желудочного сока. Способствует синтезированию в микрофлоре кишечника витаминов группы В.

Синтетические подсластители

Синтетические сахарозаменители отличаются нулевой калорийностью. Они воздействуют на рецепторы, вызывая ощущения сладкого вкуса. Искусственные заменители слаще сахара в 100-300 раз. Но они не содержат питательных веществ, которые несут натуральные сладкие продукты.

Выходит, эффект обмана – организм чувствует сладкую еду, и готовится переваривать углеводы, которые на самом деле не поступают. Возникает резкое чувство голода. Поэтому синтетические заменители нельзя потреблять в неограниченном количестве.

Аспартам. Распространенный сахарозаменитель, используемый диабетиками.

Для людей с избыточным весом - не лучший вариант. При распаде образует много фенилаланина, способного замедлять метаболизм. Аспартам может провоцировать аллергию и пищевые расстройства.

Сахарин. При нулевой калорийности слаще сахарного песка в 450 раз. В случае соблюдения нормы потребления безопасен для организма. Передозировка грозит пищевыми расстройствами, головной болью, аллергическими высыпаниями.

Цикламат. Сахарозаменитель с недоказанной безопасностью.

Входит в состав сладких газированных напитков. Может вызвать нарушение обмена веществ. При длительном употреблении цикламат может спровоцировать почечную недостаточность. Стимулирует чувство жажды.

Правильные сладости

Похудение невозможно без перехода на правильное питание. Необходимо отказаться от фаст-фуда, жирной жареной еды, газированных сладких напитков, выпечки, сладостей фабричного производства. Рацион должен состоять из малокалорийных продуктов с высоким содержанием полезных веществ, содержать разнообразные фрукты, полноценно заменяющие сладости.

Из сладостей ПП допускает:

- пастила;
- мармелад;
- козинаки;
- зефир;
- варенье;
- шоколад;
- халва;
- мед;
- цукаты;
- сухофрукты.

Все перечисленное должно быть строго дозированным.

Чем же можно заменить сахар при похудении без вреда для здоровья.

Фрукты и сухофрукты – это отличный вариант для диетического питания. Эти продукты приносят большую пользу для здоровья человека, защищая желудочно-кишечный тракт от запоров, синдрома раздраженного кишечника, воспалительных заболеваний.

Они снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, кожных недугов, метаболического синдрома.

Несомненно, употребление фруктов помогает снижать массу тела. Их можно добавлять в десерты, творог, молочные коктейли, смузи, использовать в качестве перекуса.

Ягоды

В период похудения почти все виды ягод (смородина, ежевика, малина, клюква, брусника, вишня, черешня, арбуз) являются достойной альтернативой сахару.

Овощи

Многие из них богаты углеводами, а значит, сладкие на вкус (свекла, морковь, тыква, батат, болгарский перец).

Когда захочется сладкого, лучше погрызть морковку, вместо очередной сладкой конфеты или шоколадного батончика.

Заменители сахара подбираются индивидуально, консультируясь с врачом. Но злоупотреблять ими не стоит.

Даже натуральные сахарозаменители при чрезмерном потреблении приносят немало вреда организму.

Применение таких веществ должно рассматриваться, как вспомогательный инструмент, помогающий постепенно сократить потребление сладостей любого происхождения.

Информации подготовила помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.