

## Не цукром єдиним

Джерело: [TCH](#), адаптовано

Автора: Марина Азізова

Споживання цукру, особливо доданого та переробленого, який не є природною складовою їжі, драматично збільшилося, залишаючи багатьох з нас залежними від солодкого.

За даними [Центру контролю та профілактики захворювань США](#), середньостатистична доросла людина споживає щоденно 17 чайних ложок доданого цукру, що далеко перевищує рекомендовані рівні. Ідеальна дієта передбачає не більше 10% калорій з доданого цукру, що відповідає 12 чайним ложкам за середнього споживання 2000 калорій на день.

Дізнайтеся про кілька найкращих його альтернатив.

Що таке замітники цукру?

Перш ніж ми перейдемо до альтернатив цукру, важливо уточнити, що цукор не є шкідливим для вашого здоров'я. Навпаки, він необхідний.

Метою не повинно бути уникнення вживання цукру, а споживання правильних його видів. Суперочищений білий цукор та кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози є поширеними інгредієнтами у газованих напоях, випічці, хлібі та приправах. Вони швидко потрапляють до вашого кровотоку, не додаючи водночас інших поживних речовин. Надмірне споживання цих цукрів може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, включаючи підвищений тиск, діабет та захворювання печінки.

Додані цукри мають багато різних назв, таких як коричневий, кукурудзяний сироп, декстроза, фруктоза, глюкоза, кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози, солодкий сироп, мальтоза та сахароза.

Натуральні цукри є нерафінованими або майже не обробленими та зустрічаються природно у багатьох продуктах. Фрукти, наприклад, містять фруктозу, але вони також багаті на волокна, забезпечуючи збалансовану комбінацію поживних речовин для вашого організму. Мед та кленовий сироп є природно солодкими, але також багаті на мінерали, вітаміни та антиоксиданти.

Також існують різноманітні натуральні підсолоджувачі та замітники цукру, які можна додавати до їжі та напоїв, що забезпечують солодкість без рафінованого цукру. Прикладами цих альтернативних цукрів є цукрові алкоголі, такі як сорбітол, штучні підсолоджувачі, такі як аспартам, та натуральні підсолоджувачі, такі як стевія.

Отже, хороша новина полягає в тому, що якщо ви хочете зменшити споживання цукру, у вас все ще є багато варіантів, як зберегти солодкість.

Фруктові пюре додають вам багато тих самих переваг і можуть використовуватися як солодкий додаток до інших продуктів. Сире яблучне пюре працює як заміна яєць у багатьох рецептах, а пюре з ягід чудово підходить для додавання до нежирного йогурту без додання цукру.

Нагадаємо, щоб не нашкодити своїй фігурі, варто готувати випічку та інші десерти без білого цукру. Все більше людей в світі відмовляється від цього інгредієнта, щоб зробити їжу кориснішою.