

## Правда про замітники цукру: різновиди, денна норма, шкода, альтернатива

Джерело: [LIGA.Life](#), адаптовано

Авторка: Альона Низовець

[Долані цукри](#) — калорійні підсолоджувачі, які додають у їжу й напої для підсилення смаку. Вживаючи цукор, ви не отримуєте поживні речовини, які позитивно впливають на здоров'я і самопочуття. Попри вміст корисних поживних речовин, альтернативні замітники мають недоліки:

- **мед:** столова ложка (21 г) містить 64 калорії та 17 г цукру;
- **кленовий сироп:** за даними Nutrition Data у 100 г сиропу — 59,5 г цукру;
- **патока:** у столовій [ложці](#) приблизно 58 калорій, вони надходять із вуглеводів — переважно цукру;
- **стевія:** за даними Управління з продовольства й медикаментів США ([FDA](#)) на добу можна приймати не більше 4 мг глікозидів стевії на кілограм ваги людини.