

آیا شیرین کننده‌های جایگزین شکر در بدن مشکل ساز هستند

انواع شیرین کننده‌های جایگزین شکر :

با پیشرفت تکنولوژی و زندگی شهر نشینی، عدم تحرک، مصرف غذاهای چرب و شیرین حدود 60 درصد از جمعیت جهان دچار چاقی و اضافه وزن شده‌اند. مدیریت این مسئله فقط با رعایت رژیم غذایی استاندارد، امکان پذیر است. با گسترش دیابت و چاقی شرکت‌هایی شروع به تولید محصولات رژیمی کرده‌اند که طرفداران زیادی نیز علاقمند به مصرف این محصولات شده‌اند. شاید سوالاتی ذهن شما را درگیر کند. آیا مصرف این محصولات برای سلامتی ضرر ندارد؟ آیا برای کودکان مناسب است؟ لطفاً تا پایان این مقاله همراه ما باشید.

شیرین کننده‌های مصنوعی به دلیل اینکه کالری بسیار پایینی دارند باعث افزایش وزن نمی‌شوند یعنی بدون جذب از بدن خارج می‌شوند. پس برای کسانی که دچار بیماری دیابت هستند مفید است. اما مواد تشکیل دهنده این شکرهای به ظاهر شیرین از چه نوع ماده‌ای هستند ؟

ساکارین :

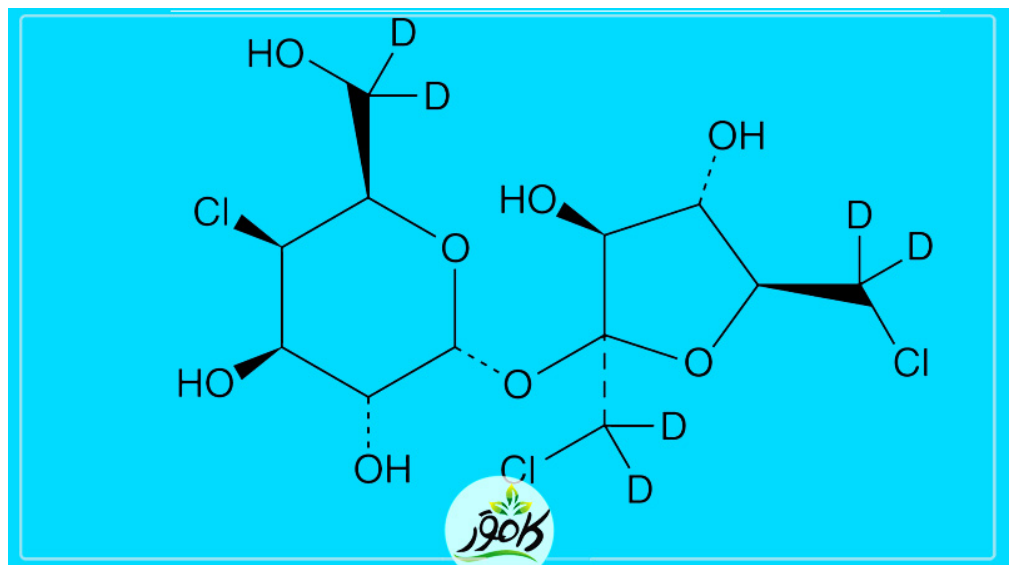
ساکارین یک مایع بی بو است که حدود 300 تا 500 برابر شیرین‌تر از قند است. این ماده جذب بدن نمی‌شود و از روده عبور می‌کند، پس باعث افزایش قند خون نمی‌شود. اما مطالعات و تحقیقات فراوانی که در کشور آلمان صورت گرفته مشخص می‌کند این ماده اگر به صورت طولانی مصرف شود باعث ایجاد سرطان در بدن می‌شود. بیشتر کشورها ساکارین را از مواد غذایی خود حذف کردند اما آمریکا آن را حذف نکرد و فقط با چسباندن برچسب روی مواد غذایی آن را مشخص کرد. استفاده از ساکارین برای کودکان و زنان ممنون است.

سوکralوز :



سوکرالوز از مشتقات چغندر قند است. سازمان جهانی غذا میزان مصرف مجاز سوکرالوز در طول روز را 5 میلی گرم تخمین زده است. سوکرالوز در بدن جذب نمیشود و از طریق مدفوع دفع میشود. سوکرالوز در بیش از ۱۰۰ تحقیق مورد بررسی قرار گرفته و سالم و بی خطر بودن آن ثابت شده و تاکنون هیچ گونه گزارشی از عوارض نامطلوب آن همچون پوسیدگی دندان ، افزایش قند در افراد دیابتی ، تغییرات ژنتیکی ، سرطان ، مشکلات ایمنولوژیک ، اختلال در سیستم اعصاب و نیز نقص جنین از این ماده منتشر نشده است.

آسه سولفام پتاسیم :



آسه سولفام پتاسیم در سال 1967 کشف شد و در سال 1988 از سازمان FDA مجوز مصرف دریافت کرد. این ماده 200 بار از شکر شیرین تر است. آسه سولفام پتاسیم و سوکرالوز از شیرین کننده های مجاز در آمریکا

هستند. سازمان غذا و دارو بوسیله ۱۰۰ مطالعه علمی بر روی این مواد، خطر ایجاد سرطان را بررسی کرد و هیچ مدرکی دال بر خطر سرطان به دست نیامد.

استویا :



استویا یک گیاه است که این ماده دو برابر از شکر شیرین تر است و در صنایع مورد استفاده قرار می‌گیرد. هنوز تحقیقاتی در مورد عوارض آن برای انسان نشده است. اما به عنوان شیرین کننده طبیعی از آن یاد می‌کنند.

ایزومالت :

ایزومالت ماده خام اولیه ایزومالت، چغندر قند یا نیشکر میباشد که در آن ابتدا شکر استخراج شده و سپس توسط یک فرایند دو مرحله ای ایزومالت تهیه می شود. جالب است بدانید طعم شیرینی ایزومالت دقیقا مانند شکر معمولی است اما پس از مصرف، گلوکز آن به آرامی وارد خون می شود، ترشح انسولین خون به حداقل می رسد بنابراین قند و انسولین خون بر خلاف مصرف شکر نزدیک به پایه می باشد و تغییر چندانی نمی یابد، در نتیجه برای افراد دیابتی توصیه می شود. ما در مقاله قبلی در مورد ایزومالت به طور کامل توضیح داده ایم.

شیرین کننده های مصنوعی محصولات کامور :

شرکت کامور فعالیت خود را از سال 1370 در تولیدات [آینبات](#)، انواع تافی و شکلات کاکائویی آغاز کرد و با بزرگتر شدن خانواده کامور،

مورد استقبال افراد عادی و دیابتی قرار گرفت. همچنین این شرکت مفتخر است که برای اولین بار در ایران و جهان موفق به اخذ گواهی ثبت اختراع جهت [پولکی](#) بدون شکر شده است. این شرکت در سال ۱۳۸۶ موفق به اخذ گواهی تحقیق و توسعه از وزارت صنایع و معادن شد و در سال ۱۳۸۸، پروانه تحقیق و توسعه را از وزارت صنایع و معادن کسب کرد.

[خرید آنلاین شکلات رژیمی](#)

شیرین کننده‌های کامور از سه نوع ماده استفاده می‌کنند که بی ضرر بودن آن‌ها ثابت شده است. ما در یک مقاله طولانی در [مورد شیرین کننده‌های کامور](#) توضیح لازم را داده‌ایم. پس محصولات کامور هیچ گونه آسیبی به بدن وارد نمی‌کنند.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8897>