

ایزومالت ماده شیرین کننده طبیعی و سالم جایگزین شکر و قند



ایزومالت ماده شیرین کننده طبیعی و سالم جایگزین شکر و قند

در سبد کالایی متنوع محصولات بدون قند و رژیمی کامور مانند انواع پولکی، آبنبات، گز، مربا، شکلات صبحانه بدون قند و رژیمی به جای 99/8 درصد از حجم شکر، از شیرین کننده طبیعی ایزومالت استفاده میشود.

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.

مصرف ایزومالت به جای شکر به دو دلیل در کنترل چاقی موثر است:

اول اینکه، آنزیم های روده انسان توانایی شکستن پیوندهای مولکولی پایدار ایزومالت را ندارند، بنابراین جذب ایزومالت در روده کوچک به کندی صورت می گیرد و نهایتاً بدن انسان تنها ۵۰ درصد انرژی ایزومالت را دریافت میکند، به عبارتی کالری ایزومالت نصف کالری شکر (۲ کیلوکالری) است.

دوم اینکه ایزومالت یک ماده غذایی با نمایه گلیسمیک پائین میباشد که باعث افزایش وزن نمیشود در صورتی که شکر کاهش وزن را در افراد چاق مشکل می سازد، زیرا باعث افزایش ذخیره کربوهیدرات و چربی در بدن می شود.

ایزومالت یک کربوهیدرات کم هضم است و مانند فیبرهای غذایی عمل می کند.

در واقع در روده جذب نمی شود بنابر این پس از مصرف ایزومالت، ترکیبات غذایی موجود در روده کوچک غنی تر از زمانی است که موادی مثل شکر مصرف میشود، چون شکر سریعاً به صورت آنزیمی هیدرولیزه شده و کاملاً در روده کوچک جذب می شود.

از طرفی بخاطر مولکول های جذب نشده ایزومالت، فشار اسمزی در روده افزایش می یابد، مقدار آب بیشتری به داخل روده وارد می شود و محتوای روده بزرگ را آبکی تر می کند. مصرف ۲۰-۳۰ گرم آن در روز تاثیر بسزایی در پیشگیری از بیماری هایی از جمله یبوست، هموروئید و شیارهای مقعدی دارد و باعث بهبود عملکرد روده ها می گردد و از سرطان روده جلوگیری به عمل می آورد.

از فواید بسیار بارز ایزومالت، تاثیر آن در بیماری های دهان و دندان است، به دلیل اینکه پیوندهای بین مولکولی آن به راحتی توسط باکتریهای دهان شکسته نمی شود، در نتیجه به راحتی تخمیر نمی گردد و محیط دهان را اسیدی نمی کند، لذا پس از مصرف، آسیبی به دندان ها وارد نمی شود. به طوری که بر طبق گزارش سلامت FDA در سال ۲۰۰۳، مصرف ایزومالت بر خلاف شکر موجب پوسیدگی دندان نمی شود. همچنین این ماده باعث ترشح بزاق در دهان شده و از پیشروی پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.