

The image features two silver spoons resting on a white ceramic plate. The spoon on the left is filled with a mound of white granulated sugar. The spoon on the right is empty and highly reflective, showing clear reflections of the surroundings. The background is a solid, bright yellow color. Overlaid on the image is the text 'Подсластили' in a large, bold, black sans-serif font, centered horizontally and spanning across both spoons.

Подсластили

Подсластители и

сахарозаменители

- Вещества и химические соединения, придающие пищевым продуктам сладкий вкус и применяемые вместо сахара.
- Классификация Международной ассоциации производителей подсластителей и низкокалорийных продуктов (*Calorie Control Council*):

Подсластители	Сахарозаменители
Не принимают участия в обмене веществ	Незначительно, но все же влияют на углеводный обмен (уровень глюкозы в крови)
0 ккал	Обладают более низкой калорийностью, по сравнению с дозой сахара, необходимой для достижения той же сладости
Сукралоза, цикламат, туаматин, стевизоид и др.	Фруктоза, ксилит, сорбит

Фруктоза

- Фруктоза слаще сахара, поэтому для придания сладости продуктам ее требуется меньше, чем сахара.
- 399 ккал на 100 грамм продукта (**калорийнее сахара**)
- Способствует развитию лептиновой резистентности. Человек перестает быть восприимчив к **лептину – гормону**, регулирующему **чувство голода**. Поэтому возникает **«зверский» аппетит**.
- Запускает синтез жиров.
- Способствует повышению уровней плохого холестерина и триглицеридов в крови.
- Может привести к неалкогольной **жировой болезни печени**.
- Способствует повышению уровня мочевой кислоты в крови, и, как следствие, повышению кровяного давления.
- Может привести к **инсулинорезистентности**, что в конечном итоге может стать причиной ожирения, развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и даже онкологии.
- Здоровым людям нельзя увлекаться этим сахарозаменителем, так как при постоянном употреблении этого заменителя сахара **может возникнуть диабет II типа**.
- Перечисленные негативные последствия практически не относятся к употреблению сырых фруктов!



Подсластители



Не вредные	Вредные
Стевизоид Эритриол Сукралоза	Аспартам Сахарин Ацесульфам калия Цикламат Изомальт

Вредные подсластители

Аспартам

- E951
- в 160—200 раз слаще сахара
- при нагреве разрушается, поэтому не пригоден для подслащивания продуктов, подвергаемых термообработке

ВРЕД:

- **Один из самых вредных подсластителей!**
- Аспартам – это токсический подсластитель, который в нашем организме распадается на три другие ядовитые вещества :формальдегид (канцероген класса А), метанол и фенилаланин!
- **Протеин с аспартамом ни в коем случае не пригоден для приготовления выпечки!!!**
- При длительном использовании – бессонница, депрессия, головные боли, звон в ушах.
- **Повышает аппетит**



Зинаида Руденко
Пищевой технолог
Известная
спортсменка
Фитнес-блогер

Если на упаковке указано, что в добавке использован **аспартам**, то, по моему мнению, это главная причина, чтобы вообще не читать содержание далее. Я никогда не оставляю такую добавку на полке магазина и **никогда не куплю** этот продукт



Вредные подсластители Ацесульфам калия

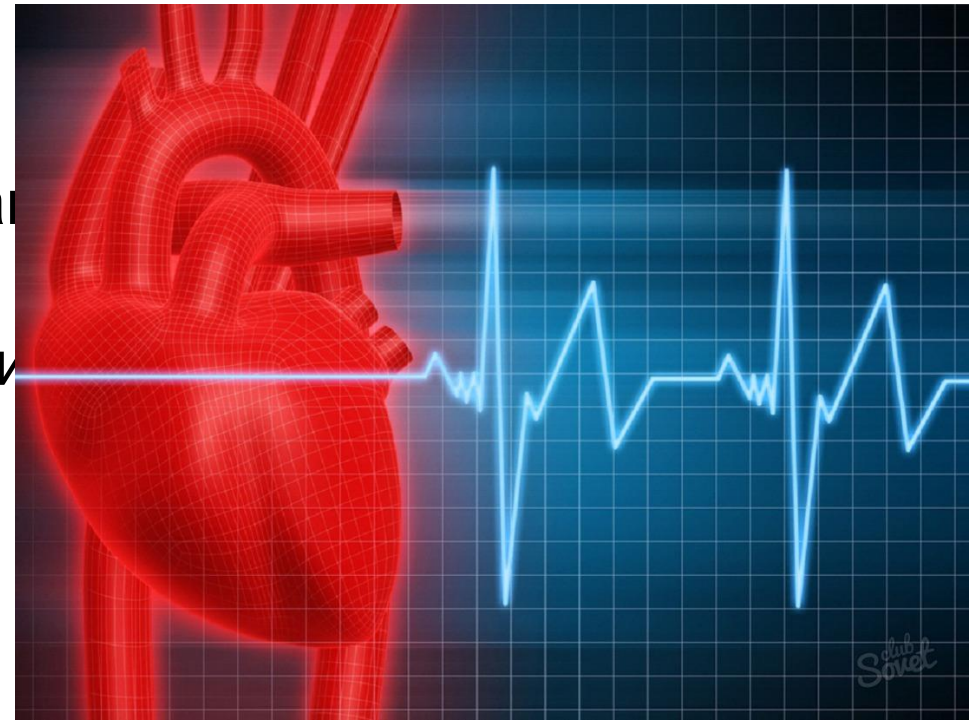
- E950
- 180—200 раз слаще сахара
- в высоких концентрациях имеет горьковато-металлический привкус, поэтому часто используется в комбинации с аспартамом

ВРЕД:

- Нарушает работу сердца
- увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний
- Возбуждает нервную систему
- Не рекомендуется употреблять молодым мамам и детям

может вызывать развитие опухолей в организме

- **Усиливает аппетит**



Вредные подсластители

Сахарин

- E-954
- 300—500 раз слаще сахара
- сахарин даёт не очень приятный металлический привкус

ВРЕД:

- Возможны желудочные расстройства
- В некоторых странах он даже запрещен
- Может спровоцировать образование опухолей
- Способен проникать через плаценту в ткани плода, поэтому **запрещен беременным!**



Вредные подсластители

Цикламат

- E 952
- 30—50 раз слаще сахара
- Популярен, благодаря дешевизне
- Наиболее часто в пищевых продуктах применяется смесь- 10 частей цикламата и 1 часть сахарина

ВРЕД:

- Может нарушить развитие эмбриона, поэтому **запрещен беременным, а так же кормящим!**
- Сильно нагружает почки.



Вредные подсластители

Изомальтит

- E 953
- В два раза менее сладкий, чем сахар (0,5 от сладости сахарозы)
- При его употреблении вы получаете точно такое же количество калорий, как и при применении сахара, что провоцирует прибавку в весе.

ВРЕД:

- Может вызвать вздутие, боли в желудке, сыпь на коже.
- Так как содержит большое кол-во калорий, может привести к прибавке в весе.
- Не рекомендуется беременным и маленьким детям(может вызвать аллергию).



Не вредные подсластители

Эритритол

- E968
- Вкус эритрита подобен вкусу обычного сахара, однако оказывает охлаждающее действие
- Сладость эритритола составляет 60-80% от сладости сахарозы.
- Хотя и считается не вредным, возможен слабительный эффект!



Не вредные подсластитель Стевизоид

- E 960
- Сладше сахара в 300 раз
- Обладает антибактериальным свойством
- Устойчива к высоким температурам, что позволяет использовать в кулинарии
- Не токсична

Но тем не менее стевия не признана медицинским сообществом, поэтому она не рекомендуется беременным

Минус:

- Травяной вкус



Не вредные подсластители

Сукралоза

- E955
- Получают из обычного сахара специальной обработкой. Благодаря этому резко снижается калорийность и способность влиять на уровень глюкозы в крови, а **привычный вкус сахара** остается неизменным.
- **В 600 раз слаще сахарозы**, поэтому вкусовой эффект достигается с помощью минимальных количеств.
- Совершенно **стабильна** при термообработке.
- Сохраняет свою сладость в продуктах даже после хранения **в течение года**.
- Сукралоза **не задерживается** в организме человека.
- Она не может попасть в мозг, преодолеть плацентарный барьер у беременных женщин и проникнуть в материнское молоко.
- Абсолютно **безопасна для диабетиков**.
- Исследования окружающей среды показали, что сукралоза полностью разлагается биологически и **нетоксична для рыб и водных организмов**.



Сукралоза в продукции Korona Labs

- Безопасность сукралозы доказана более чем 110 испытаниями, проводимыми на протяжении 15 лет ведущими мировыми научными центрами.
- Современные диетологи считают сукралозу одним из самых безопасных подсластителей.
- Это единственный "искусственный сахар", который избежал обвинений в канцерогенности.
- Сукралоза разрешена беременным и кормящим!
- Безопасна для диабетиков!
- Korona Labs использует в производстве

