Zamienniki cukru: zdrowo, bez obaw o dostępność i szybujące ceny

Napisano dnia: 2022-08-14 12:08:09

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Cukier to jeden z podstawowych produktów stosowanych od lat w naszej kuchni. Używamy go do słodzenia napojów, w trakcie gotowania niektórych dań czy podczas pieczenia słodyczy. Istota tego produktu nabrała wyraźnego tempa w ostatnim czasie, gdy na półkach sklepowych mogliśmy zauważyć jego wyraźne deficyty. Taka sytuacja doprowadziła wiele osób do niepewności, jakoby w najbliższym czasie miało zabraknąć tego składnika. Jak się okazało, cukier ma się dobrze, jednak jego cena poszybowała mocno do góry. W związku z tym, warto rozważyć, czy nie lepiej przerzucić się na zdrowsze odpowiedniki.

Ksylitol

Zanim zapanowała moda na zdrowe odżywianie i cukier zaczął być traktowany przez wiele osób jako zło, na rynku funkcjonowało wiele zamienników, które równie dobrze potrafiły osłodzić życie. Jednym z najpopularniejszych jest ksylitol. Inaczej mówiąc jest to **cukier brzozowy**. Z tego drzewa jest pozyskiwany najczęściej w Finlandii. Warto zauważyć, że na rynku jest też dostępny jego chiński odpowiednik. Różnica polega na tym, że mieszkańcy Państwa Środka pozyskują go z kolb kukurydzy. **Ksylitol jest zaliczany do grona naturalnych słodzików**, a jego ogólna charakterystyka sprawia, że należy zaliczać go jako **dużo zdrowszą alternatywę cukru**. Ma mniej kalorii, pomaga walczyć z bakteriami w jamie ustnej oraz może być świetną opcją dla cukrzyków.

Erytrytol

Kolejnym, zyskującym niesamowitą popularność zamiennikiem cukru, jest erytrytol. To produkt o nazwie przypominającej ksylitol. Niemniej jednak, nie ulegajmy złudzeniu, ponieważ z łatwością jesteśmy w stanie wymienić różnice pomiędzy tymi dwoma substytutami. Erytrytol posiada zerową wartość energetyczną. Oznacza to, że **jego stosowanie nie dostarcza organizmowi żadnych kalorii.** Co więcej, nie jest metabolizowany przez organizm, w związku z czym powinny sięgnąć po niego wszystkie osoby będące na diecie. **Erytrytol jest również polecany osobom zmagającym się z cukrzycą oraz nietolerancją glukozy,** ponieważ jego indeks glikemiczny wynosi 0.

Miód

Kto z nas nie zna miodu? Ten naturalny produkt może być świetną alternatywą dla tradycyjnego cukru. Jego prozdrowotne działanie jest znane od setek lat. Miód ma właściwości antybakteryjne, wzmacnia organizm oraz pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze krwi. Stosując go w codziennej diecie należy jednak pamiętać o tym, że **jest to produkt wysokokaloryczny.** W porównaniu do opisywanych poprzedników z pewnością nie zaskarbi sobie sympatii wśród osób dbających o linię. Łyżka miodu to niemal dwukrotnie wyższa wartość kaloryczna w porównaniu z cukrem. Co więcej, aby zachować jego właściwości zdrowotne należy pamiętać o tym, aby nie dodawać go do gorących

potraw czy napojów.

Gdzie szukać zdrowych zamienników cukru?

Opisane zamienniki cukru znajdziemy niemal we wszystkich większych sklepach spożywczych. Dodatkowo, jeżeli chcemy zaopatrzyć się w opisane produkty, możemy odwiedzić różne zielarnie. Niemniej jednak, przede wszystkim **należy zwrócić uwagę na cenę poszczególnych produktów.** Aby nie przepłacać, warto przed wycieczką do sklepu sprawdzić promocje na Gazetkowo.pl. Może okazać się, że znajdziemy ten sam produkt w o wiele niższej cenie. Regularne promocje są świetnym bodźcem do tego, aby w prawidłowy sposób zadbać o nasz portfel. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, w której rosnąca inflacja nakazuje nam dbać o zasobność portfela.