

Благий О.С., Гречишнікова А.

ВИКОРИСТАННЯ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ У ДІЄТИЧНОМУ ХАРЧУВАННІ

Використання підсолоджувачів у дієтичному харчуванні є досить актуальною темою в сучасному світі, оскільки все більше людей залишають перед собою мету зберігання здоров'я та зменшення ризику захворювань шляхом змін харчування.

Існує декілька видів підсолоджувачів, які використовують у продуктах харчування. Найбільш поширені з них - стевія, еритритол, аспартам, сахарин та сукралоза.[1]

Стевія: природний підсолоджувач, який містить листя рослини *Stevia rebaudiana*. Він має дуже низьку кількість калорій та глікемічний індекс, тому часто використовуються продукти в дієтичних дієтах. Еритритол: природний підсолоджувач, який має низьку кількість калорій та глікемічний індекс. Він має схожий смак на цукор та часто використовується в дієтичних продуктах. Аспартам: штучний підсолоджувач, який має низьку кількість калорій. Його дуже смак схожий на цукор та часто використовується в безалкогольних напоях та десертах. Сахарин: штучний підсолоджувач, який має дуже низьку кількість калорій. Його смак має певний металевий присмак, тому він не підходить для всіх продуктів. Сукралоза: штучний підсолоджувач, який має дуже низьку кількість калорій та схожий на цукор смак. Він часто використовується в продуктах харчування, таких як безалкогольні напої, десерти та жувальна гумка.

Використання підсолоджувачів у дієтичному харчуванні має свої переваги та недоліки. Одна з переваг - зменшення кількості калорій в їжі та напоях. Однак, на думку деяких науковців, використання підсолоджувачів може мати негативний вплив на здоров'я, зокрема на метаболічні процеси в організмі. Важливо зазначити, що використання підсолоджувачів може не підходити для всіх людей, особливо для тих, хто має деякі особливості та індивідуальні особливості. Тому важливо звернутися до лікаря чи дієтолога перед використанням підсолоджувачів у вашій дієті.

Отже, можна сказати, що використання підсолоджувачів при дієтичному харчуванні може бути корисним для людей, які хочуть контролювати кількість калорій та цукру у своїй дії, не втрачаючи смаку та задоволення від їжі. Варто

звернути увагу на види підсолоджувачів та їх покращення побічних ефектів, а також звернутися до лікаря чи дієтолога, перш ніж включити їх до свого харчування. Користуючись підсолоджувачами з обережністю та розумінням, ми можемо досягти балансу між здоров'ям та задоволенням від їжі.

Література:

1. Суез, Дж., Корем, Т., Зеві, Д., Зільберман-Шапіра, Г., Таїсс, К. А., Маза, О., ... та Ізраїлі, Д. (2014). Штучні підсолоджувачі викликають непереносимість глюкози, змінюючи мікробіоту кишечника