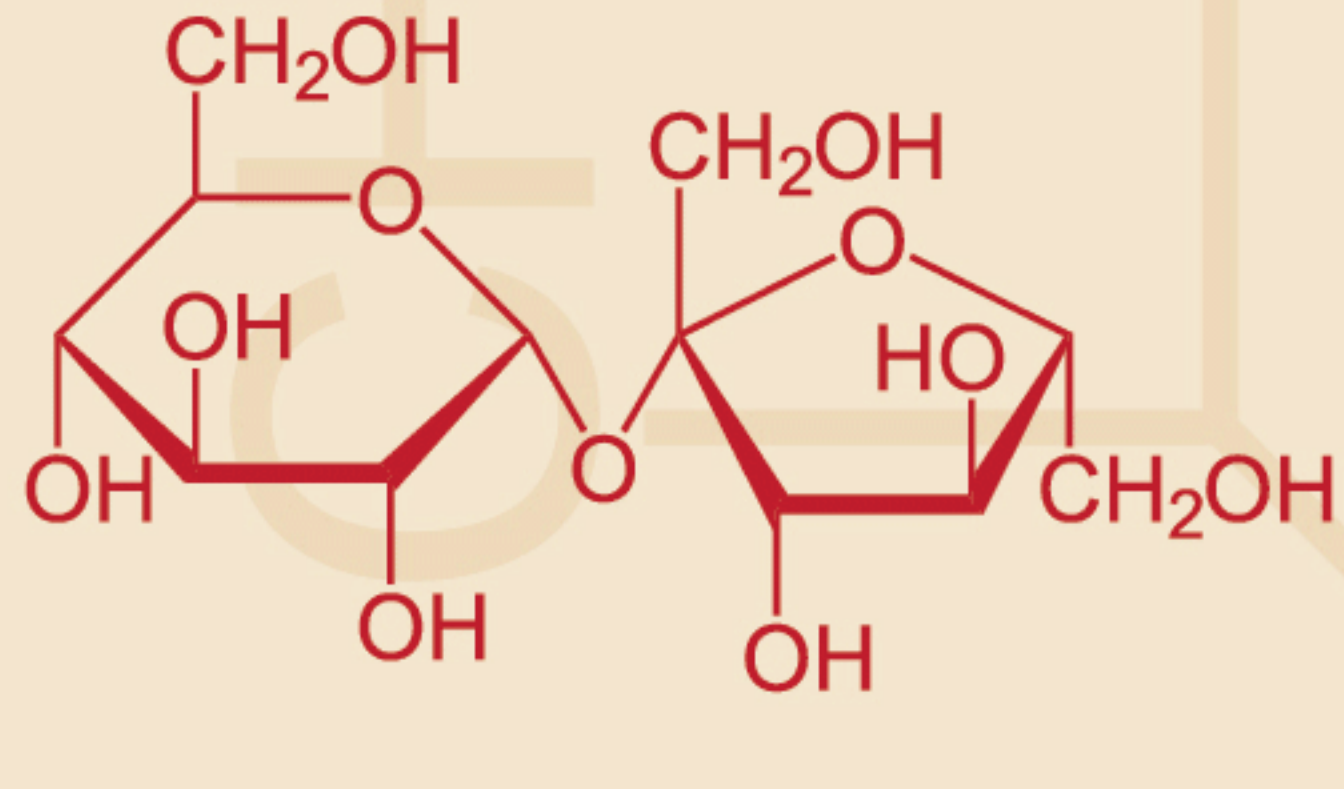


بدائل السكر



السكر (السكروز)

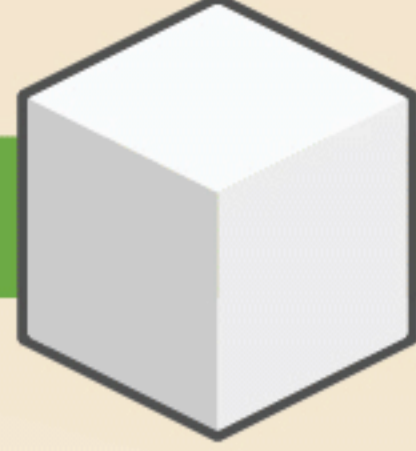
بديل السكر هو نوع من أنواع المضافات الغذائية التي تعمل على إضافة الطعم الحلو إلى الطعام دون زيادة في السعرات الحرارية عادة. وهي على نوعين: طبيعي، واصطناعي.

دواعي الاستخدام

- 1- المساعدة على تخفيف الوزن، نظراً لعدم احتوائها غالباً على سعرات حرارية.
- 2- العناية بالأسنان، حيث أن المحليات الاصطناعية صديقة للأسنان، بعكس السكر.
- 3- السكري، يمكن للمصابين بالسكري التمتع بأنواع مختلفة من الأطعمة حلوة المذاق دون الشعور بالخوف على صحتهم.
- 4- الكلفة، فأغلب المحليات الصناعية أرخص من السكر.

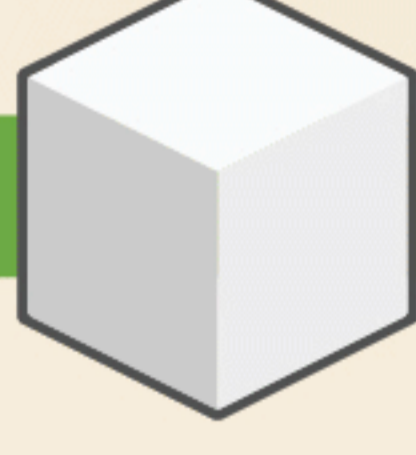
المحليات الأكثر شيوعاً في الأغذية

الأسبارتام Aspartame



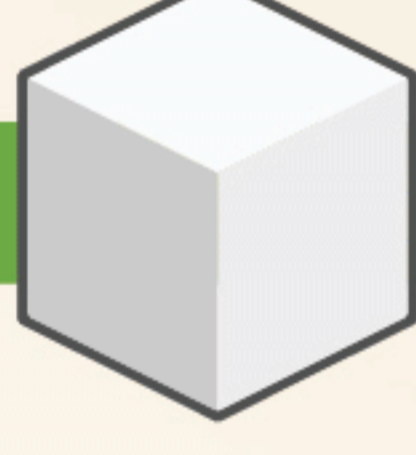
تم اكتشافه سنة ١٩٦٥ عن طريق الصدفة، ويحضر من الحمضين الأمينيين حمض الأسبارتيك والفنيل ألانين، ويستخدم في الحلويات المجمدة والعلكة والمشروبات والجيلاتين، وعند التسخين، يتفكك الأسبارتام إلى مكوناته الأساسية، لذا لا يستخدم في الحلويات المخبوزة أو الأغذية التي تحتاج إلى تسخين، وهو أحلى من السكر بـ ٢٠٠ مرة، والكمية المسموح بها يومياً هي ٤٠ - ٥٠ ملغم لكل كيلوغرام من وزن الجسم.

السكرين Saccharin



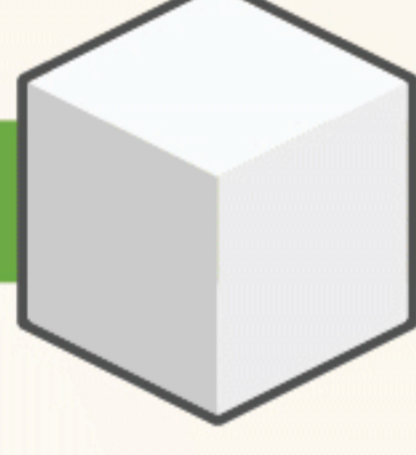
انتج السكرين لأول مرة سنة ١٨٧٨ وهو من المحليات الاصطناعية، ولا يحمل أي سعرات حرارية لأن الجسم لا يهضمه، ويحمل طعماً مرّاً أو شبيهاً بالمعادن عند التراكيز العالية، ويستخدم في تحلية المشروبات والحلويات والعلكة والأدوية ومعجون الأسنان. السكرين مركب غير مستقر عند التسخين، ولكنه لا يتفاعل مع مكونات الطعام الأخرى، وهو أحلى من السكر بـ ٣٠٠ مرة تقريباً.

الستييفيا Stevia



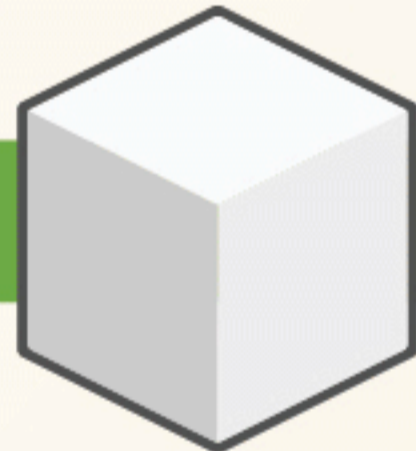
الستييفيا من المحليات الطبيعية، ويحضر من نبتة Stevia rebaudi-ana، ويكون الشعر بحلاوته أبطأ ولكن يدوم لفترة أطول من السكر، استخدمت نبتة الستييفيا قبل أكثر من ١٥٠٠ عام في قارة أمريكا الجنوبية كمادة علاجية، وتم وصفها ووصف حلاوتها سنة ١٨٩٩ من قبل عالم النبات السويسري برتوني. الحد الأقصى المسموح به هو ٤ ملغم لكل كلغم من وزن الجسم، والستييفيا أحلى من السكر بـ ٣٠٠ مرة تقريباً.

السكرالوز Sucralose



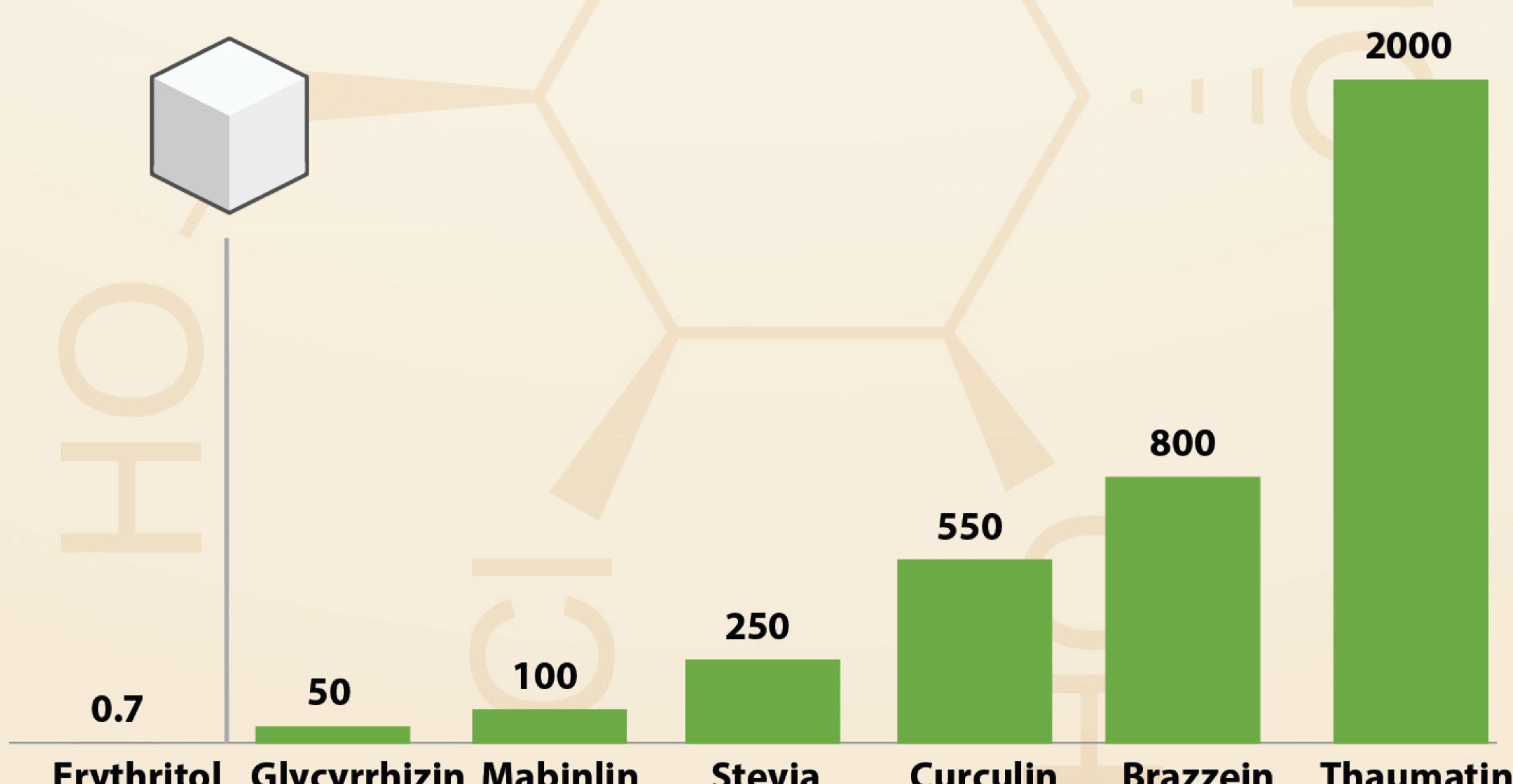
اكتشف السكرالوز سنة ١٩٧٦ السكرالوز من المحليات الاصطناعية التي لا يتم هضمها داخل الجسم، لذا فهي لا تحتوي على سعرات حرارية، وهو مستقر في درجات الحرارة العالية وفي مدى واسع من pH لذا يمكن استخدامه في المخبوزات. يستخدم السكرالوز في الكثير من المشروبات والمأكولات، وهو آمن لمرضى السكري إذ أنه لا يرفع مستوى الأنسولين، وهو أحلى من السكر بـ ٣٢٠ إلى ١٠٠٠ مرة ومن بمرتين من السكرين، وبثلاث مرات من الأسبارتام. الحد الأقصى المسموح به هو ٩ ملغم لكل كلغم من وزن الجسم.

الإريثريتول Erythritol



يصنف الإريثريتول ضمن السكريات الكحولية، اكتشف سنة ١٨٤٨ وهو من المحليات الطبيعية، ويتواجد في بعض الفواكه، وتعادل حلاوته ٦٠ - ٧٠٪ من حلاوة السكر، ولا يحتوي على سعرات حرارية لأنه لا يهضم في الجسم، ولا يسبب الإسهال (خلافاً للسكريات الكحولية الأخرى مثل الرابلييتول والماليتول) نظراً لامتصاص ٩٠٪ منه قبل وصوله إلى الأمعاء الغليظة، ولا توجد أعراض جانبية عند تناوله باعتدال، وغالباً ما يمزج الإريثريتول مع أنواع أخرى من المحليات.

نسبة الحلاوة لبعض المحليات الطبيعية مقارنة بالسكر



نسبة الحلاوة لبعض المحليات الاصطناعية مقارنة بالسكر

