**Сахарозаменители.**

**Что же выбрать?**

В настоящее время на нашем рынке находится большое количество различных сахарозаменителей. Человеку подчас очень трудно разобраться в этом изобилии и выбрать лучшее. Все существующие на сегодняшний день сахарозаменители делятся на 4 группы:

**Ксилит и сорбит.**

Это вещества естественного происхождения. Они находятся в стеблях некоторых растений и их получают из жмыха этих стеблей. По химической структуре являются многоатомными спиртами. Не рекомендуются людям с избытком массы тела, т.к. они высококалорийные, при их сгорании так же как и при сгорании глюкозы образуются калории. Так при сгорании 1 гр. ксилита или сорбита образуется 4 ккал. В сутки нельзя употреблять более 30 гр., т.к. они раздражают рецепторы кишечника и могут вызвать диспепсические явления (тошноту, рвоту, понос).

**Фруктоза.**

Вещество растительного происхождения, ее получают из фруктов и ягод. По химическому строению простой углевод. Также как и глюкоза повышает сахар крови, но в 3 раза меньше глюкозы. Вредных воздействий на организм не оказывает, но людям с избытком массы тела не рекомендуется, т. к. калорийна. При сгорании 1 гр. фруктозы образуется 4 ккал. Не рекомендуется употреблять в день более 30 гр.

**Сахарин.**

Самый древний сахарозаменитель. Это химическое вещество, по структуре калий-натриевая соль, обладающая сладким вкусом. На сахар крови не влияет. Вредных воздействий на организм не оказывает. Ограничений не имеет. Бескалориен, при сгорании 1 гр. образуется 0 кал. Современные сахарозаменители на сахарине для улучшения вкуса содержат цикломат. Наиболее известен на нашем рынке Цукли. Стоек к нагреванию, может быть использован при выпечке и варке.

**Аспартам.**

Наиболее современный и употребительный сахарозаменитель. По химической структуре белок. Сахар крови не повышает. Низкокалориен. Вредных воздействий на организм не оказывает. Показан лицам с избытком массы тела и больным сахарным диабетом. При кипячении разрушается и утрачивает сладкий вкус, поэтому его нельзя нагревать, варить на нем варенья и компоты. Разные фирмы дают ему разные коммерческие названия: Свитли, Сластилин, Сукразид, Нутрисвит и т.д. Многие сахарозаменители на аспартаме также содержат цикломат для улучшения вкусовых свойств. По химической структуре это калий-натриевая соль.