

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.] – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 316-317.

УДК 664.6:796 (043.2)

Майдачевська А.В.

Національний авіаційний університет, Київ

АЛЬТЕРНАТИВНІ ЗАМІНИ ЦУКРУ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОЛІПШЕННЯ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

На сьогодні не є секретом те, що цукор має досить згубний вплив на організм людини, це доведено різними вченими. Як відомо, регулярне вживання білого цукру, призводить не лише до проблем із зайвою вагою, але й спричиняє серйозні проблеми зі здоров'ям – страждають наші зуби, мозок і серцево-судинна система. Багато хто називає цукор «наркотиком нашого часу», він викликає залежність, а саме при досить частому його вживанні, організм буде вимагати ще і ще. Цукор «вимиває» з організму вітаміни групи В, одні з тих найважливіших вітамінів, які необхідні для нормального засвоєння продуктів харчування, адже беруть участь у процесах травлення. Плюс, порушується метаболізм вуглеводів, з яких ми в основному отримуємо енергію. І у залишку виходить, що ми і не позбулись голоду і не отримали прилив енергії. Це породжує хронічну втому, низьку працездатність, апатію. Вчені також встановили, що цукор знижує імунітет в 17 разів, і чим більше цукру у нас в крові, тим нижче захисні сили організму.

Спираючись на всю шкоду даного продукту, можна дійти до висновку, що слід виключати цукор з свого раціону. Звичайно, очевидним є те, що повністю відмовитися від цукру є досить складно та практично неможливо. Адже, цукор (глюкоза) є важливим джерелом енергії для організму, зокрема для головного мозку. Тому задля збереження власного здоров'я найкращим способом вирішення даної проблеми є заміна цукру на нешкідливі та корисні для організму продукти. Ідея відмовитися від цукру досить часто виникає у думках багатьох людей. Ця тенденція є досить прогресуючою проте, мало хто дійсно правильним способом відмовляється від цукру. Якщо ж неможливо його виключити з раціону, то слід знайти найбільш підходящі замітники. Але перевагу саме потрібно надавати натуральним заміникам, а не синтетичним, адже вони мають ще більш згубний вплив ніж цукор. Проте навіть з натуральними заміниками важливо бути обережними і знати про їх властивості та правила їх вживання.

Щодо натуральних заміників то одним із найпоширенішим є фруктоза. Це натуральний цукор, отриманий з фруктів або ягід, меду, насіння різних рослин і квіткового нектару. Широким попитом фруктоза користується серед людей, які хочуть позбавитися від зайвої ваги, адже вона солодше цукру в 1,5 рази, це допоможе зробити страву солодшою. Тому внаслідок цього харчова цінність страви з фруктозою буде нижча, ніж з цукром. Але потрібно чітко слідкувати за дозами вживання даного продукту. Тільки за даної умови він не принесе шкоди.

Іншим натуральним підсолоджувачем є мед. Цей продукт містить безліч поживних речовин, які позитивно впливають на організм людини. У ньому багато вітаміну С і вітамінів групи В, кальцію і магнію, заліза. Мед також набагато солодший ніж цукор, тому правильно вживаючи мед замість цукру в перебігу дня, наш організм отримує приблизно в два рази менше калорій. Також однією його з найбільш корисною властивістю є те, що він стимулює обмінні процеси, тобто сприяє схудненню. Проте з його вживанням треба теж бути обережним і чітко знати міру.

Стевія є результатом переробки такого сорту трави як стевія, тому є натуральним заміником цукру. Даний продукт чудово підходить для людей, які хочуть схуднути, адже

в порівнянні з цукром він є солодшим у 25 разів і володіє нижчою харчовою цінністю. Вона є одним із найбільш нейтральних підсолоджувачів. Стевія має досить багато переваг в порівнянні з цукром, адже вона не впливає на рівень глюкози в крові, не містить калорій і не має протипоказань для вживання, також вона не шкодить зубній емалі. Це зумовлює її широке використання, адже її додають у йогурти, джеми, маринади та інші солодкі страви. Також вона стійка до високих температур тому має перевагу над медом, адже її за простою можна використовувати у випічці та у додаванні у гарячі напої. Проте одним із її недоліків є саме специфічний присмак, тому треба ретельно віднестись до її вибору.

Лікарі називають сухофрукти корисною заміною цукру. З сушених фруктів можна готувати компоти, випічку, робити домашні цукерки, пити чай і просто їсти вприкуску. Сухофрукти багаті вітамінами і мікроелементами, також в них міститься вітамін С, який допоможе підтримати імунітет в холодну пору року. Але вживаючи сухофрукти, слід врахувати, що вони містять фруктозу і досить калорійні.

Як висновок, можна стверджувати про згубний вплив цукру на організм та здоров'я людей. Тому внаслідок цього наразі виникає потреба в заміні йому альтернативними варіантами, які є не менш смачними, проте набагато кориснішими. На сьогодні існує досить велика кількість замінників цукру, як природних, так і штучних. Набагато кращим варіантом є використання природних замінників таких як: фруктоза, мед, стевія, сухофрукти, сорбіт, кисліт та ін.. Адже їх властивості не тільки не принесуть шкоди організму, але при правильному вживанні й покращать стан здоров'я.

*Науковий керівник: Старостіна К.В.,
викладач*