

انواع شیرین کننده‌های طبیعی

ایزومالت:

- در این محصولات به جای ۹۹/۸٪ درصد حجم شکر، از شیرین کننده طبیعی ایزومالت که از چغندر قند گرفته می شود و حاصل از یک مرحله نوآرایی آنزیمی و یک مرحله هیدروژناسیون کاتالیستی چغندر می باشد استفاده می شود.
- میزان کالری ایزومالت نصف شکر است (2kcal/g) که باعث کنترل چاقی می شود همچنین جذب ایزومالت در روده کوچک به کندی صورت می گیرد چرا که آنزیم های روده انسان توانایی هیدرولیز پیوندهای پایدار ایزومالت را ندارند. و نهایتاً بدن انسان تنها ۵۰٪ انرژی ایزومالت را دریافت می کند.
- این ماده دارای $\text{Insulin Response}=6$ و $\text{Glycemic Index}=9$ است. بنابراین از دسته مواد Low Glycemic بوده و سطوح گلوکز و انسولین خون را بالا نمی برد و مناسب برای افراد دیابتی است.
- از دیگر خواص کاربردی این ماده می توان به جلوگیری از پوسیدگی دندان و بهبود بخشیدن عملکرد روده ها که ناشی از خاصیت فیبری و در نتیجه ملین بودن آن است اشاره نمود.
- ایزومالت به عنوان عامل حجم دهنده و ایجاد کننده بافت در کلیه محصولات کامور کاربرد دارد.

استویا:

- همچن در این محصولات از شیرین کننده طبیعی دیگری به نام استویوساید استفاده شده است که از گیاه استویا استخراج می شود.
- این شیرین کننده برای اولین بار در ایران در سال ۸۶ توسط این شرکت شناخته شد و مورد استفاده قرار گرفت.
- پودر استویوساید دارای طعم و بوی مشابه شکر است. این پودر در حدود ۳۰۰ مرتبه از شکر شیرین تر است و علاوه بر اینکه در بدن انسان جذب نمی شود برای افراد دیابتی و مبتلا به فیل کتونوریا مناسب است.
- سازمان بهداشت جهانی WHO، FDA مصرف استویوساید را به میزان 4 mg/kgBW مورد تایید قرار دادند.
- قابل ذکر است که حتی غلظت های بسیار بالای استویوساید نسبت به غلظت مورد نیاز برای ایجاد طعم شیرینی باعث کاهش در رشد باکتری های دهان می شود و بنابراین موجب پوسیدگی دندان نمی گردد.
- استویا در قند حبه ایی کامور استفاده میشود.

سوکرالوز:

- ✓ سوکرالوز شیرین کننده بدون کالری است که از شکر مشتق می شود و ۶۰۰ بار از شکر شیرین تر است.
- ✓ سوکرالوز در اثر فرایند شیمیایی بر روی شکر به وجود می آید که جایگزینی ۳ مولکول کلر سبب می گردد که سوکرالوز همانند شکر قابل شکستن و متابولیزه شدن نباشد (تجزیه نمیشود).
- ✓ بنابراین بدون تغییر و به سرعت از بدن عبور کرده و ماده ای خنثی و safe در نظر گرفته می شود.
- ✓ این ماده به راحتی در آب حل شده و به علت پایداری مناسب بخوبی در پخت و پز قابل استفاده می باشد.
- ✓ سوکرالوز موجب تخریب دندانها نمی شود و دوست دندانهاست چون باکتریهای دهان آنرا به عنوان یک منبع غذایی نمی شناسد بنابراین موجب پوسیدگی دندانها نمی شود.
- ✓ میزان جذب روزانه قابل قبول سوکرالوز ۵ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.
- ✓ سوکرالوز در شکر و قرص قند کامور استفاده می شود.

آسه سولفام پتاسیم:

- آسه سولفام K یک نمک پتاسیم است که از اسید استواستیک مشتق شده است.
- آسه سولفام K به علت قابلیت انحلال و پایداری مناسب در محیط های آبی، شیرین کننده بسیار مطلوبی است.
- این ماده ۲۰۰ بار از شکر شیرین تر است.
- در صنایع نانوایی، نوشیدنی ها، آبنبات ها و داروهای جویذنی و مایع نیز استفاده می شود.
- دارای مقاومت دمایی مطلوب و پایداری خوبی است.
- بدون هضم از بدن خارج می شود و در نتیجه بدون کالری است.
- FDA میزان دریافتی روزانه قابل قبول آن را ۱۵ میلی گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن انسان بیان کرده است.
- آسه سولفام پتاسیم در آبنبات، پولکی، حلواورده، بیسکوئیت، کافی میکس و ... کاربرد دارد.

آسپارتام:

- آسپارتام از اجزایی به نام «اسیدهای آمینه» گرفته می شود. از حدود ۲۰ نوع اسید آمینه که به صورت طبیعی به دست می آیند، دو نوع آن ها برای تولید آسپارتام به کار می رود: اسید اسپارتیک و فنیل آلانین.
- آسپارتام به دلیل ترکیب شیمیایی آن که حاوی فنیل آلانین می باشد، برای افراد مبتلا به بیماری فنیل کتونوری مناسب نمی باشد.
- آسپارتام در حرارت های بالا تجزیه می شود بنابراین در پخت و پز اسفاده نمی شود.
- شیرینی آسپارتام ۲۰۰ برابر بیشتر از ساکاروز (قند معمولی) است.

- FDA مقدار دریافت آسپارتام را روزانه ۵۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مجاز دانسته است.
- آسپارتام به هیچ عنوان در محصولات کامور استفاده نمی گردد.

www.tadavomsa.ir

دیابت:

- ⊗ بیماری دیابت به میزان بالای قند موجود در خون اطلاق می شود . بالا رفتن قند خون زمانی به وجود می آید که لوزالمعده انسولین ترشح نمی کند و یا این که مقدار آن ناکافی و بی تأثیر است. انسولین هورمون محرک سلول بوده و آن را وادار به جذب و یا ذخیره قند خون می کند. بنابراین اگر انسولین کافی برای جذب و یا ذخیره گلوکز (قند) وجود نداشته باشد میزان قند خون به طور غیر طبیعی بالا رفته و در نتیجه منجر به بیماری قند می گردد. زمانی که بیماران مبتلا به دیابت غذاهای حاوی گلوکز را مصرف کنند با توجه به ناکافی بودن انسولین میزان گلوکز در خون بالا می رود و باعث ایجاد مشکلات بسیاری از جمله ادرار زیاد، ضعف، خستگی و گرسنگی زیاد می گردد.
- ⊗ اگر فرد متوجه نگردد و درصدد مصرف محصولات بدون قند و یا فاقد گلوکز بر نیاید در دراز مدت تبدیل به بیماری قند کامل و کنترل نشده خواهد شد که صدمات و عوارض قلبی ، عروقی ، کلیوی ، چشم (با احتمال کوری) را به دنبال خواهد داشت.
- ⊗ امروزه شایع ترین عامل معلولیت ها در کشور نظیر نابینایی، قطعی عضو، از بین رفتن کلیه ها و ناتوانایی های جنسی ناشی از عوارض بیماری دیابت است بنابراین شناسایی این بیماران در کمترین زمان ممکن برای جلوگیری از عوارض ناشی از آن، اهمیت بسیاری دارد.

چه کسانی در معرض ابتلا به دیابت هستند؟

- افراد چاق و کم تحرک
- افرادی که تحت فشارهای روحی شدید و استرس قرار دارند.
- مادرانی که نوزادان ۴ کیلو به بالا به دنیا می آورند.
- افرادی که سابقه خانوادگی قوی در ابتلا به دیابت دارند.
- افراد بالای ۴۵ سال

شایع ترین علائم این بیماری:

- تشنگی زیاد
- تکرر ادرار
- خستگی و ضعف عمومی
- افزایش و کاهش بی دلیل وزن بدن
- کندی در بهبود زخم ها

ولی اغلب بیماران به دلایلی چون:

- پرخوری
- پر نوشی
- پر اداری

به پزشک مراجعه می کنند.

www.tadavomsa.ir