**Чем заменить сахар без вреда для здоровья?**

Мёд, кленовый сироп, патока и другие продукты, которые помогут отказаться от сахара.

**Мёд**

Знакомый нам с детства мёд не только сладкий помощник при простуде, но и натуральный заменитель сахара. О его полезных свойствах было известно ещё более 5 000 лет тому назад.

**В чём польза?**

Мёд содержит глюкозу, фруктозу, небольшое количество сахарозы, антиоксиданты, витамины группы В и С, а также белок дефенсин‑1. Такой «витаминный коктейль» способствует:

* уничтожению болезнетворных бактерий;
* нормализации работы пищеварительной системы;
* улучшению качества сна;
* нормализации кровяного давления.

**На что обратить внимание**

При выборе мёда учитывайте гликемический индекс разных сортов. Гликемический индекс — это скорость повышения сахара в крови после употребления тех или иных продуктов. Его максимальное значение составляет 100 единиц. Чем ниже этот показатель, тем лучше, поскольку продукты с низким гликемическим индексом обеспечивают длительное чувство насыщения и не вызывают резких [скачков инсулина](https://lifehacker.ru/glycemic-index/) в крови. Повышение содержания этого гормона приводит к избыточному накоплению питательных веществ в организме и набору веса.

Применительно к мёду самый низкий гликемический индекс у сладости, полученной из сосновых почек, — всего 25 единиц. За ней по возрастающей идут акациевый мёд — 35, эвкалиптовый — 50 и липовый — 55.

Важно помнить, что даже в потреблении такого полезного продукта нужна мера. По мнению учёных  суточная норма мёда для женщин составляет 2 столовые ложки, для мужчин — 3.

Мёд лучше не использовать в приготовлении блюд, где требуется термическая обработка, так как при нагревании он теряет полезные свойства.

**Стевия**

Натуральный подсластитель получают из южноамериканского растения. Его сок в 250–300 раз слаще обычного сахара. Его используют для приготовления десертов, добавляют в [кофе](https://lifehacker.ru/zachem-pit-kofe-kazhdyj-den/), чай и прочие напитки. Стевия продаётся в порошке и каплях. Поскольку она гораздо слаще сахара, добавлять её в напитки и продукты нужно в меньшем количестве. К примеру, вместо 1 чайной ложки сахара потребуется только 2–6 капель жидкой стевии или ¼ чайной ложки порошка.

**В чём польза**

По результатам исследований стевия абсолютно безопасный продукт, который:

* не оказывает канцерогенного эффекта;
* имеет нулевой гликемический индекс;
* не содержит калорий;
* не теряет своих свойств во время нагревания, в отличие от мёда.

**На что обратить внимание**

Стевия имеет специфический вкус, который не всем нравится. Кроме того, важно придерживаться суточной нормы — она составляет 2 миллиграмма на килограмм веса. Превышение рекомендованного значения может вызывать зависимость и понижать кровяное давление.

**Кленовый сироп**

Кленовый сироп представляет собой сок сахарного клёна, который растёт в США и Канаде. Продукт не теряет полезных свойств при нагревании, поэтому используется в приготовлении блюд. Также им поливают разнообразные десерты — оладьи, блинчики, [вафли](https://lifehacker.ru/vafelnye-trubochki-recepty/).

**В чём польза**

Сахарозаменитель содержит 54 полезных компонента, в том числе кальций, железо, цинк, марганец, которые снижают вероятность развития:

* диабета второго типа;
* онкологических заболеваний;
* болезней сердца.

**На что обратить внимание**

Перед покупкой нужно обязательно изучить этикетку, чтобы убедиться в натуральности продукта. Поскольку некоторые дешёвые аналоги могут содержать сахар и химические подсластители.

**Патока**

Патока представляет собой сироп, который остался в процессе производства тростникового сахара. Её продают в крупных торговых центрах и магазинах диетического питания.

**В чём польза**

Сахарозаменитель богат минералами, витаминами группы В и микроэлементами: железом, фосфором, кальцием, калием и магнием. Благодаря этому патока:

* нормализует кровяное давление;
* является профилактическим средством [от инсульта](https://lifehacker.ru/profilaktika-insulta/);
* стабилизирует уровень сахара в крови;
* восполняет энергетические запасы нашего организма;
* благотворно влияет на пищеварительную систему;
* может использоваться в качестве замены мёду, если на него аллергия.

**На что обратить внимание**

Патоку употребляют в пищу и используют в приготовлении десертов и выпечки. При выборе продукта обращают внимание на цвет — тёмная патока менее сладкая.

**Молоко**

Одним из неочевидных заменителей сахара является молоко, благодаря содержащейся в нём лактозе. Молочный сахар в пять раз менее сладкий по сравнению с обычным. Тем не менее употребление молока способно уменьшить тягу организма к вредным десертам, поскольку продукт обладает приятным, чуть сладким вкусом.

**В чём польза**

О пользе молока сказано немало. Оно является источником:

* кальция, необходимого для зубов и костей;
* белков, принимающих участие [в укреплении иммунитета](https://lifehacker.ru/eating-right/);
* аминокислот, оказывающих успокаивающее действие.

Также молоко помогает нарастить мышечную массу при активных занятиях спортом.

**На что обратить внимание**

При выборе молока учитывайте процент жирности — чем он выше, тем больше калорий. Если вы придерживаетесь диеты или занимаетесь фитнесом, лучше отдать предпочтение продукту с пониженной или нулевой жирностью.

Важно помнить, что молоко не подходит в качестве источника натурального сахара людям с непереносимостью лактозы. Однако по результатам последних исследований было установлено, что на территории Европы лишь у 5% взрослых наблюдается [аллергия](https://lifehacker.ru/prichiny-vozniknoveniya-i-lechenie-allergii/) на молочный сахар.

ИСТОЧНИК: <https://lifehacker.ru/chem-zamenit-saxar/>