

Snížení cukru pomocí polyolů

Článek : 123302 ; Vydáno : 8.11. 2012 ; Autor : RNDr. Markéta Žáčková
Tisknuto z : Agronavigátor - <http://www.agronavigator.cz/>

Polyoly mají jedinečnou pozici, aby pomohly redukovat/nahradit cukr, protože můžou snížit kalorie a zastoupit funkci cukru.

(ÚZEI, Agronavigátor.cz) – Polyoly jsou hydrolyzáty škrobů nebo také alkoholové cukry. Používají se jako náhrady cukru. Některé z nich se nacházejí přirozeně i v různých druzích ovoce a zeleniny (např. sorbitol). Jejich vlastnosti je předurčují k tomu být velmi nadějnou náhradou cukru. Nejsou příčinou zubního kazu a ani vzestupu hladiny glukózy v krvi. A ve srovnání s ostatními sacharidy mají nižší obsah energie. Jejich výhodou je také příjemná sladká chuť. Některé polyoly, jako např. sorbitol, mohou při svém štěpení produkovat plyny v zažívacím traktu nebo u některých konzumentů způsobovat průjem, což může být nepříjemné. Tyto příznaky se však projevují pouze při vyšší konzumaci polyolů (nad 20g manitolu a 50 g sorbitolu).

V článku jsou diskutovány vlastnosti polyolů v porovnání s cukrem, průběh jejich změn v organismu, zdravotní dopady, ale také jejich fyzikálně-chemické vlastnosti: sladivost, chuť, hmotnost, textura, rozpustnost, viskozita, tepelná stabilita apod., které jsou důležité pro možnosti jejich využití.

U následujících sladidel byly porovnány jejich sladivost a množství energie na gram (ve srovnání s cukrem):

sladidlo	sladivost (rel. k sacharóze 100%)	kalorie na gram
Sacharóza	100	4
Polyglycitol	40 – 90	3
Sorbitol	60	2,6
Xylitol	100	2,4
Maltitol	90 (prášek), 40 – 90 (sirup)	2,1
Isomalt	45 – 65	2
Lactitol	40	2
Mannitol	70	1,6
Erythritol	70	0,2

Lyn Nabors and Theresa Hedrick: Sugar Reduction with Polyols.

Food Technology, Volume 66, No.9, 2012, s. 23 -28

Objednávka kopie článku



Web-portál Agronavigátor podléhá licenci **Creative Commons** (Uvedte autora-Neužívejte dílo komerčně-Nezasahujte do díla).

Články lze šířit pouze s **uvedením původní citace** a s uvedením zdroje **ÚZEI, Agronavigátor.cz**.