

УДК 664.00

Людмила Бейко, Анастасія Лялик, Юрій Федорів

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ЗАМІННИКИ ЦУКРУ У КОНСЕРВОВАНІЙ ПРОДУКЦІЇ

Ludmila Beyko, Anastasiia Lialyk, Yurii Fedoriv

SUGAR SUBSTITUTES FOR CANNED PRODUCTS

Консервне виробництво – одне з провідних галузей харчової промисловості України. Воно дає змогу значно скоротити втрати сільськогосподарської продукції і тим самим покращити постачання населення продовольством населення фруктами та овочами протягом усього року, а не лише в сезон їх вирощування. Консервовані продукти відіграють важливу роль в організації збалансованого харчування усіх вікових груп населення.

Асортимент консервів включає овочеві та фруктові консерви, соки і напої, овочево-фруктові нектари та інші. Консерви повинні мати високу харчову цінність, добре перетравлюватися і засвоюватися.

Для зниження вмісту цукру в плодovих консервах його замінюють іншими речовинами, які мають солодкий смак, але які не засвоюються в організмі людини і не впливають на вміст глюкози в крові. До таких речовин належать багатоатомні спирти – ксиліт і сорбіт.

В оглядовій статті в журналі Nature, Деякі світові біологи, зокрема: Роберт Люстиг, Лаура Шмідт і Клер Бріндіс з університету штату Каліфорнія в Сан-Франциско (США) зробили висновок, що шкідливість цукру і підсолоджувачів на основі суміші фруктози та глюкози можна порівняти із негативним впливом алкоголю і тютюну на організм людини, оскільки зловживання солодким викликає більшість хронічних хвороб і синдромів, які асоціюються з алкоголізмом. Вони також виклали свою стратегію щодо управління обігом цукру та інших солодких речовин

Автори статті стверджують, що постійне переїдання солодкого викликає ті аж негативні наслідки, що і зловживання спиртними напоями. Як доказ своєї точки зору, вони порівнюють цукор і алкоголь за чотирма критеріями, які раніше застосовувалися для опису шкоди алкоголю.

За словами біологів, цукор і алкоголь не були доступні в таких кількостях, які ми можемо отримувати нині. Через це у людини немає захисних механізмів, які оберігають її від негативних наслідків вживання цих продуктів. Як стверджують науковці, існує значна кількість наукових робіт, які доводять негативні наслідки зловживання цукром. Серед таких Р.Люстиг і його колеги називають діабет, гіпертензію, зменшення чутливості до інсуліну та ожиріння печінки.

Крім того, цукор схожим чином діє на центри задоволення в мозку, стимулюючи людину на поїдання нової порції солодкої їжі. До того ж, цукор і його аналоги частково пригнічують виробництво гормонів насичення – греліну й лептину. Брак цих сигнальних молекул вважається причиною систематичного переїдання. Тому, доцільно в якості замітника цукру використовувати природні джерела, зокрема: стевія.

Це єдиний цукрозамінник з ряду натуральних, який несе користь для організму. Шкідливість його заперечується. Справа в тому, що при дослідженнях, що тривали впродовж 10 місяців, щоденне вживання стевії в обсягах, які навіть в 50 разів перевищують фізіологічно можливі до вживання, не посприяло ніяким патологічним змінам в організмі. Даний цукрозамінник добувають з однойменної рослини. Він підвищує імунітет, робить шкіру молодше, нейтралізує підвищений вміст грибківкандида, нормалізує артеріальний тиск.