

NADOMESTKI SLADKORJA:

- stevia
- med
- kokosov sladkor
- javorjev sirup



STEVIA

Stevia je rastlina, ki raste v Južni Ameriki, njene posušene ali sveže liste pa že stoletja uporabljajo kot sladilo.

Sestavina listov so steviolni glikozidi, ki so sladki in brez kalorij, ne vsebujejo ogljikovih hidratov, njihova kalorična vrednost pa je 0.

Listi so od 30 do 45-krat bolj sladki od namiznega sladkorja.

Stevia poleg svoje ključne sestavine, steviol glikozida, vsebuje še nekatera druga

mikrohranila, med drugim vitamin C, provitamin A, cink, magnezij in krom.

S svojim sladkim okusom ter odsotnostjo kalorične vrednosti je idealna za ohranjanje okusa jedi in pijače ter potešitve želje po sladkem pri posameznikih in ne vpliva na dnevni kalorični vnos.



Slika 1: Vir slike:
<https://www.bodieko.si/stevia>

MED

Med velja za eno najbolj vsestranskih živil, saj koristi otrokom, starejšim, športnikom, bolnikom, nosečnicam ...

Dokazali so, da med zmanjšuje škodljive posledice obsevanja pri pacientih, ki so bili izpostavljeni zdravljenju rakastih obolenj.

Prav tako med izboljšuje zdravstveno stanje ustne votline, krepi antioksidante in povečuje atletske zmožnosti rekreativnih športnikov. Med vsebuje okoli 80 odstotkov sladkorjev. Največji del predstavljata sadni in grozdni sladkor, ki nas nemudoma oskrbita z energijo.

Vsebuje še: saharozo, maltozo, encime, rudninske snovi (kalij, natrij, železo, baker, cink), vitamini,



Slika 2: Vir slike:
<https://www.bodieko.si/med-in-njegove-zdravilne-lastnosti>

rastlinske kisline, aminokisline, hormonske snovi, inhibini (snovi, ki preprečujejo rast številnih bakterij in jih pomagajo uničevati).

KOKOSOV SLADKOR

Kokosov sladkor je oblika naravnega sladila, ki se pridobiva iz svežega nektarja sladkih vodenih cvetov z vrha kokosove palme po tradicionalnem načinu proizvodnje v Indoneziji.

Je najbolj popularno naravno sladilo.

Kokosov sladkor je specialiteta z nežnim karamelnim okusom, ki je manj sladek kot običajni sladkor. Je zrnat rjav prah, ki ga uporabljamo namesto običajnega trsnega sladkorja, ki s svojim prijetnim priokusom po karameli oplemeniti okus kjerkoli ga uporabimo.



Slika 3: Vir slike: : <https://bodifit-shop.com/kokosov-sladkor>

JAVORJEV SIRUP

Čisti ekološki javorjev sirup je naraven in bogat z manganom, kalcijem in cinkom. Ima visok glikemični indeks, vendar nižjega kot sladkor.

Javorjev sirup je gosta, viskozna tekočina barve jantarja.

Vsebuje kar 54 različnih hranilnih snovi, od tega večinoma močne antioksidante in protivnetne učinkovine.

Javorjev sirup velja za eno najbolj kakovostnih naravnih sladil, ki je trikrat bolj sladek od trsnega sladkorja, vsebuje manj kalorij od drugih naravnih sladil in ima izjemno malo maščob, natrija in holesterola.

Pomemben je mineral mangan, ki spodbuja delovanje encimov, odgovornih za proizvodnjo energije in delovanje imunskega sistema, lajša vnetja, pospešuje celjenje ter spodbuja delovanje antioksidantov, ki uničujejo proste radikale.



Slika 4: Vir slike: <https://www.bodieko.si/javorjev-sirup>

