

Τα παιδιά μπορούν να καταναλώνουν ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες;

/ Εί



Οι ολιγοθερμιδικές

γλυκαντικές ύλες τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται σε πληθώρα προϊόντων μεταξύ των οποίων: τσίχλες, καραμέλες, αναψυκτικά, χυμοί φρούτων, επιδόρπια γιαουρτιού, παγωτά, μπισκότα και διάφορα άλλα σνακ, που μπορεί να καταναλώνονται και από παιδιά.

Οι ευρέως χρησιμοποιούμενες ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες είναι η ασπαρτάμη, το ακεσουλφαμικό-K, η σακχαρίνη, η σουκραλόζη, το κυκλαμικό και οι γλυκοζίτες της στεβιόλης (στέβια). Επίσημοι φορείς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), [\(περισσότερα...\)](#)