

Φρουκτόζη ή ζάχαρη; Ποια είναι πιο υγιεινή;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καλοκαιράκι έρχεται και οι συμβουλές για δίαιτες express, παίρνουν και δίνουν. Μήπως όμως, πέρα από την απώλεια κιλών θα έπρεπε να μας ενδιαφέρει και η διατροφική αξία των τροφίμων;

Η φρουκτόζη ή οπωροσάκχαρο είναι οργανική ένωση και ανήκει στην ευρύτερη ομάδα των υδατανθράκων (μονοσακχαρίτες). Πρόκειται για ένα φυσικό σάκχαρο που συναντάται στα κυρίως στα φρούτα ενωμένος συνήθως με την γλυκόζη και θεωρείται ο γλυκύτερος μονοσακχαρίτης που βρίσκεται ελεύθερος στη φύση. Η φρουκτόζη μαζί με τη γλυκόζη αποτελούν τα 2 συστατικά του δισακχαρίτη σακχαρόζης, της κοινής επιτραπέζιας ζάχαρης, καθώς επίσης και άλλων πολυσακχαριτών, όπως π.χ. της ινουλίνης. Τα τελευταία χρόνια επικράτησε η άποψη πως η φρουκτοζη είναι καλύτερης ποιότητας σάκχαρο από την κοινή μας ζάχαρη και προτάθηκε σαν φυσικό γλυκαντικό σε διαβητικούς ασθενείς. Είναι όντως καλύτερη από την ζάχαρη;

Πώς παράγεται η φρουκτόζη και σε ποια τρόφιμα βρίσκεται;

Η φρουκτόζη είναι φυσική ουσία που περιέχεται στα φρούτα και παράγεται με χημική επεξεργασία από αυτά. Την βρίσκουμε συνήθως σε σκόνη και κύβους και την χρησιμοποιούμε αυτούσια, σαν την ζάχαρη. Από την στιγμή που γίνεται σκόνη, προστίθενται σε αυτήν χημικές ουσίες αντί-συσσωματικές, ρεολογικές και

συντηρητικές και γι αυτό εν μέρει παύει να είναι τελείως φυσική. Την βρίσκουμε όμως και σε υγρή μορφή σε ζαχαρούχα ποτά, σε αναψυκτικά που δεν είναι light, σε αθλητικά ποτά, στο κρύο τσάι, στους χυμούς και σε γλυκά του εμπορίου, σε προσσκευασμένα τρόφιμα, στα αλλαντικά, ενώ σαν σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης, την βρίσκουμε σε όλα σχεδόν τα συσκευασμένα τρόφιμα όπως οι σοκολάτες, κρουασάν, καραμέλες, έτοιμα κέικ, μαρμελάδες και παρόμοια τρόφιμα.

Πηγή: clickatlife.gr