

Είναι η καστανή ζάχαρη καλύτερη από τη λευκή;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τις

τελευταίες δεκαετίες ολοένα και αυξάνουν οι συστάσεις των ειδικών, που προτρέπουν τους καταναλωτές να μειώσουν την κατανάλωση ζάχαρης, καθώς αυτή είναι αποδεδειγμένα πλέον υπεύθυνη για πολλά δεινά της υγείας μας. Έτσι, οι περισσότεροι από εμάς, αντικαθιστούμε σταδιακά τη λευκή ζάχαρη, με τη λιγότερο κατεργασμένη καστανή... έχει όμως αυτό αποτέλεσμα;

Πρώτα από όλα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι η λευκή ζάχαρη είναι το πλέον επεξεργασμένο σάκχαρο

από το οποίο έχει αφαιρεθεί κάθε ίχνος ανόργανων στοιχείων και βιταμινών. Η καστανή ζάχαρη είναι ακριβώς σαν τη λευκή απλώς δεν της έχει αφαιρεθεί κατά την επεξεργασία η μελάσα και έτσι αποκτά το καφέ της χρώμα. Η μελάσα περιέχει θρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο και μαγνήσιο. Οπότε είναι λογικό να λέμε ότι η άσπρη ζάχαρη είναι λιγότερο υγιεινή από την καστανή.

Αν μιλήσουμε καθαρά με αριθμούς...

... και από πλευράς θερμίδων, η καστανή ζάχαρη έχει τα ίδια αποτελέσματα με τη λευκή. Η μελάσα που περιέχεται στην καστανή περιέχει κάποιες από τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β και κάποια μικροθρεπτικά συστατικά όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος και το μαγνήσιο.

Ωστόσο οι συγκεντρώσεις των συστατικών αυτών είναι σε πολύ μικρό ποσοστό. Αν καταναλώναμε 1 κιλό καστανή ζάχαρη, η οποία θα περιείχε 100 γραμμάρια μελάσα η θρεπτική της αξία θα ήταν υπολογίσιμη. Γενικότερα, στις ποσότητες που καταναλώνεται η ζάχαρη (5-50 γραμ.) η ποσότητα και η αξία τη μελάσας είναι πολύ μικρή.

Γιατί τότε να επιλέγουμε την καστανή;

Οι διαιτολόγοι τη συνιστούν περισσότερο σε σχέση με τη λευκή για τον εξής απλό λόγο. Επειδή έχει υποστεί λιγότερη επεξεργασία έχει και σαν αποτέλεσμα να μην αυξάνει τόσο απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, αφού έχει σχετικά μικρότερο γλυκαιμικό δείκτη συγκριτικά με τη λευκή ζάχαρη.

Τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει πως ο οργανισμός σου θα αφομοιώσει πιο ομαλά τα σάκχαρα αυτά, δεν θα υπάρξουν έντονες διακυμάνσεις στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και έτσι θα μπορέσεις να ρυθμίσεις αποτελεσματικότερα την όρεξή του, ενώ ο οργανισμός σου θα αποθηκεύσει μικρότερες ποσότητες λίπους.

Πηγή: shape.gr