

## איזה סוכר עדיף ואם בכלל?

בעבר- סוכר לבן נחשב למזון של עשירים ודווקא החום נחשב לנחות יותר עקב צבעו. עם הזמן התהפכו היצורות ודווקא הצבע החום עושה רושם של בריאותי יותר , טבעי יותר, וכמובן יקר יותר.

אז מהם באמת ההבדלים??

**סוכר לבן** - מופק מקנה סוכר או סלק סוכר, נטול כל ערך תזונתי, מכיל פחמימות פשוטות וקלוריות ריקות- בעל אינדקס גליקמי גבוה (מעלה בדם במהירות את רמות הסוכר לאחר אכילתו).

**סוכר חום**- היזהרו מחיקויים!

זהו למעשה סוכר קצת פחות מזוקק מהסוכר הלבן. מכיל כמות קטנה של ויטמינים ומינרלים לעומת הסוכר הלבן שלא מכיל כלל. מבחינה קלורית אין הבדל מהסוכר הלבן (20 קק"ל לכפית). לעיתים הסוכר רק נראה חום לכאורה- אך למעשה הוא צבוע בקרמל או במעט מולסה. אני בעצמי זוכרת מבית הוריי, שהתגאינו על כך שיש לנו סוכר "בריא" בבית, אך לאור ניסיון הרטבת הסוכר במים- הבנו שהולכנו שולל וקנינו סוכר לבן צבוע... לכן יש לבדוק היטב לפני שנופלים שולל לצבע החום.

**המולסה**, (ניתן למצוא בלחמים שונים, כממתיק בתעשייה)

נוצרת בעת יצור הסוכר הלבן- זהו התרכיז החום שיוצא מהסוכר, למעשה הוא מכיל את הויטמינים והמינרלים הנמצאים בקנה הסוכר. קצת פחות קלוריות מסוכר (15 קק"ל לכפית). קצת יותר בריא , ניתן למצוא בחניות טבע למניהן.

מסקנה- לרובינו העדפה לטעם המתוק , עם זאת אפשר להרגיל את חיישני הטעם שלנו בפה, לפחות ופחות מתוק. כיום, רבים שותים שתייה לא מומתקת כלל בעוד שקודם לכן היו נוהגים להמתיק. (כמובן יש להוריד בהדרגה יתרה את כמויות הסוכר).

אם אפשר ללא סוכר- תמיד עדיף, גם אם הסוכר(החום המקורי) קצת בריא יותר, יש לזכור שהוא עדיין מכיל קלוריות מיותרות ומעלה את הערך הקלורי של כל מה שאנו אוכלים בלי לשים לב... בעת אפייה- אני תמיד ממליצה להפחית את כמויות הסוכר – גם כאן זה עניין של הרגל. ובהחלט אפשר לשלב סוכר חום מקורי או מולסה באפייה.

כיום ישנם גם ממתקים ללא ערך קלורי שונים ומגוונים שניתן להשתמש בהם כתחליף למתוק- אך זהו נושא בפני עצמו..

מיכל וינברגר, BSc

דיאטנית קלינית לקבוצות ופרטיים

050 -2277134