

Η ζάχαρη παχαίνει ενώ η φρουκτόζη είναι διαιτητική;



Αυτό είναι επίσης ένα συνηθισμένο δίλημμα, κυρίως ανάμεσα στους ανθρώπους που προσέχουν το βάρος τους ή επιθυμούν να χάσουν βάρος. Έχει δημιουργηθεί λοιπόν ο μύθος ότι η ζάχαρη παχαίνει περισσότερο από τη φρουκτόζη, η οποία θεωρείται από πολλούς ως διαιτητικό προϊόν.

Αυτό που όμως ισχύει είναι ότι ζάχαρη και φρουκτόζη έχουν ακριβώς τις ίδιες θερμίδες, αφού και οι δύο είναι υδατάνθρακες και μας παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο (1 κουταλάκι του γλυκού

και από τις δύο δίνει 20 θερμίδες). Αυτό που έχει συνδέσει τη φρουκτόζη όμως με τις δίαιτες είναι ότι απορροφάται πιο αργά και έχει διπλάσια γλυκύτητα από τη ζάχαρη. Έτσι, μπορούμε να έχουμε θερμιδικό όφελος από την κατανάλωση της βάζοντας στον καφέ ή το τσάι μας μισή ποσότητα από τη ζάχαρη, που συνήθως βάζαμε. Κάτι αντίστοιχο μπορούμε να πούμε και για την μαύρη ζάχαρη, που επίσης θεωρείται πιο διαιτητική από την κλασσική άσπρη ζάχαρη. Και σε αυτή την περίπτωση όμως έχουμε δύο τρόφιμα με το ίδιο ακριβώς θερμιδικό φορτίο, αλλά με διαφορετική θρεπτική αξία μια και η πρώτη λόγω της μικρότερης επεξεργασίας της είναι σαφώς πιο υγιεινή.