



Ποιες τροφές αποτελούν ιδανικό υποκατάστατο της ζάχαρης;

Οι περισσότεροι έχουμε σχέση εξάρτησης με τη ζάχαρη παρόλο που γνωρίζουμε τις βλαβερές επιπτώσεις που έχει στην υγεία μας.

Καλό είναι λοιπόν, να αναζητούμε εναλλακτικές, προκειμένου να αντικαταστήσουμε τις τεχνητές γλυκαντικές ουσίες με πιο φυσικές, προσφέροντας παράλληλα θρεπτικά στοιχεία στον οργανισμό μας.



Δείτε παρακάτω με τι μπορείτε να αντικαταστήσετε τη ζάχαρη:

Μέλι

Το μέλι αποτελεί ιδανικό υποκατάστατο της ζάχαρης λόγω της πολύ γλυκιάς γεύσης του. Έχει επίσης πολλές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες γι' αυτό συστήνεται σε περίπτωση κρυολογήματος ή ίωσης. Μπορείτε να αντικαταστήσετε σταδιακά τη ζάχαρη που βάζετε στον καφέ με μέλι μέχρι να συνηθίσετε τη γεύση του.

Χουρμάς

Οι χουρμάδες είναι καρποί του φοινικόδεντρου και έχουν πολύ γλυκιά γεύση. Έχουν υψηλό ενεργειακό φορτίο και μπορείτε να τους συμπεριλάβετε σε πολλές συνταγές αντί της ζάχαρης, αφού πρώτα τους πολτοποιήσετε. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι χουρμάδες αυξάνουν την γονιμότητα και είναι πολύ καλή πηγή καροτενοειδών, ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου και φυτικών ινών.

Ωριμα μήλα

Τα πολτοποιημένα ώριμα μήλα είναι πολύ γλυκά και μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε σε πολλές συνταγές. Ένα μήλο με κανέλα ή ένα κουτάλι μέλι είναι ένα καλός τρόπος να φάτε κάτι γλυκό χωρίς να ανησυχείτε για την υγεία ή το βάρος σας.

Ζάχαρη καρύδας

Η ζάχαρη καρύδας δεν αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, σε αντίθεση με την κανονική λευκή ζάχαρη. Είναι πλούσια σε γλουταμικό οξύ, το οποίο έχει αντιοξειδωτική δράση και παράλληλα μειώνει την επιθυμία για γλυκά και ζάχαρη.

Μπαχαρικά

Κάποια μπαχαρικά είναι γνωστά για την αίσθηση γλυκύτητας που αφήνουν στο στόμα. Τέτοια είναι η κανέλα και η βανίλια. Προσθέστε τα σε συνταγές που πιστεύετε ότι ταιριάζουν και θα διαπιστώσετε ότι θα μειωθεί η ανάγκη σας για ζάχαρη.