

سوکرالوز و استویا: تفاوت و شباهت

استویا و سوکرالوز (اسپلندا) هر دو شیرین کننده هستند که چندین برابر شیرین تر از شکر معمولی هستند. در حالی که معمولاً تصور می‌شود استویا به دلیل منشاء طبیعی آن جایگزین ایمن‌تری نسبت به **سوکرالوز** است، تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است این موضوع کاملاً درست نباشد. بنابراین تفاوت بین استویا و سوکرالوز (اسپلندا) چیست؟

استویا چیست؟

استویا که بومی آمریکای جنوبی است، یک شیرین کننده طبیعی با کالری صفر است که صدها سال است به عنوان یک جایگزین طبیعی قند استفاده می‌شود.

استویا که به طور سنتی به عنوان یربا دولچه (گیاه شیرین) شناخته می‌شود، عصاره غلیظی است که از برگ‌های گیاه استویا تهیه می‌شود که در برزیل، پاراگوئه و مناطق جنوب شرقی آسیا رشد می‌کند.

ترکیبات طعم شیرین استویا از آنچه گلیکوزید نامیده می‌شود تشکیل شده است که به طور طبیعی در گیاه استویا وجود دارد.

11 گلیکوزید اصلی وجود دارد که در آن‌ها، rebaudioside A، فراوان‌ترین گلیکوزید است.



آیا استویا بی خطر است؟

استویا به دلیل منشاء طبیعی آن ، معمولاً به عنوان جایگزینی ایمن تر از شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز تفسیر می شود. با این حال، فقط به این دلیل که چیزی طبیعی است و در طبیعت یافت می شود، ایمنی آن را تضمین نمی کند. آرسنیک نیز 100% طبیعی است که به سختی آن را به عنوان ایمن در نظر می گیرند. در گذشته، ایالات متحده و کانادا استویا را رد می کردند. علاوه بر این، یک پانل علمی جامعه اروپایی تصمیم گرفت که استویا یک افزودنی غذایی قابل قبول نیست.

هنگامی که استویا برای اولین بار وارد بازار ایالات متحده شد، محدود بود و تنها به عنوان یک مکمل غذایی در دسترس بود.

سرانجام، در سال 2008، استویا به عنوان یک ماده غذایی GRAS (به طور کلی به عنوان ایمن شناخته می شود) توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده شناخته شد، که می توان از آن به عنوان یک جزء جایگزین قند افزوده در غذاها و نوشیدنی ها استفاده کرد.

سوکرالوز (اسپلندا) چیست؟

سوکرالوز یا اسپلندا تنها جایگزین قندی است که در واقع از مولکول‌های قند واقعی (ساکارز) به دست می‌آید. سوکرالوز از طریق یک پروسه چند مرحله‌ای ثبت شده ساخته می‌شود که با شکر شروع می‌شود و به طور انتخابی سه گروه هیدروژن-اکسیژن روی مولکول قند را با سه اتم کلر جایگزین می‌کند. نتیجه یک شیرین کننده فوق العاده شدید است که طعمی شبیه شکر دارد اما کالری قند را ندارد. سوکرالوز بسیار شبیه استویا، یک شیرین کننده با کالری صفر است، بدین معنا که از دستگاه گوارش عبور می‌کند، بدون اینکه متابولیزه شود.

آیا سوکرالوز (اسپلندا) ایمن است؟

با وجود بررسی‌های دقیق و باورهای غلط رایج، سوکرالوز برای شما بد نیست. هر آژانس نظارتی که تا به حال تحقیقات علمی در مورد اسپلندا را بررسی کرده است، آن را غیر سمی و بی‌خطر می‌داند. بر اساس طیف گسترده‌ای از مطالعات، سوکرالوز باعث سرطان نمی‌شود، هیچ اثر مضر مرتبطی بر سیستم گوارش، سلامت طولانی مدت، یا بر سطح گلوکز خون ندارد.



تفاوت سوکرالوز و استویا

بزرگترین تفاوت بین استویا و سوکرالوز منشا آنهاست. استویا از گیاه استویا می‌آید که در طبیعت یافت می‌شود و **سوکرالوز شکل اصلاح شده قند است** (با حذف گروه‌های قند-اکسیژن قند و جایگزینی آن‌ها با کلر). با این حال، یادآوری این نکته ضروری است که کلر در بسیاری از اجزای ایمن غذا یافت می‌شود. هر دو استویا و اسپندا بی‌خطر در نظر گرفته می‌شوند و هیچ اثر مضر شناخته شده یا سمیت شناخته شده‌ای ندارند.

استویا بهتر است یا سوکرالوز

نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که فقط به دلیل اینکه استویا در طبیعت یافت می‌شود، آن را نسبت به سایر افزودنی‌ها یا اجزای غذایی ایمن‌تر نمی‌کند. مانند طعم‌های طبیعی در مقابل طعم‌های مصنوعی، **تفاوت تغذیه‌ای بین استویا و سوکرالوز** بی‌اهمیت است. اسپلندا ممکن است تصفیه شود تا شیرین باشد، اما این بدان معنا نیست که برای شما مضر است. استویا همچنین باید تحت یک فرآیند تصفیه قرار گیرد که به سایر ترکیبات شیمیایی و مواد تشکیل دهنده نیاز دارد. استویا به سادگی یک عصاره است که بخشی از فرآیند تصفیه یک شیرین کننده با کالری صفر است، دقیقاً مانند شکر که جزء اصلی است، برای تولید سوکرالوز.

بنابراین، استویا بهتر است یا سوکرالوز؟ هیچ کدام. این واقعاً فقط یک اولویت است. بر اساس مطالعات بالینی متعدد، هیچ اثر نامطلوب یا نشانه‌ای از سمیت مرتبط با **سوکرالوز** در آزمایشات انسانی وجود نداشته است. با این حال، هنوز کمبود شدید شواهد و تحقیقات وجود دارد که نشان دهد استویا یک جایگزین سالم است. علیرغم باور عمومی، از آنجایی که اسپندا (Splenda) یک **شیرین کننده مصنوعی** است با این حال، به نظر می‌رسد که شیرین کننده‌های طبیعی و مصنوعی در واقع تفاوت چندانی با هم ندارند. این فقط نشانه‌ای از منشا آن ماده است. مشابه ولی متفاوت.

برای خرید این محصول با [کارشناسان دکاموند شیمی](#) تماس بگیرید.