

شیرین کننده ها

همه چیز در مورد
تایگزین های قند

نویسندگان:

سعیده جمیع اشکذری، دکتر مسعود رحمانی، دکتر
سید محمد رضا آقایی میبدی، حسنعلی مسعودی،
سمیه غلامی، فریبا سپهری، شاداب خوارزمی

سرشناسه: جمع اشکذری، سعیده ۱۳۶۵

عنوان و نام پدیدآور: شیرین کننده ها: همه چیز در مورد جایگزین های قند / نویسندگان: سعیده جمع اشکذری... و {دیگران} {به سفارش} مرکز تحقیقاتی درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد. مشخصات نشر: یزد: طب گستر: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۲۰ ص: مصور (رنگی)

شابک: ۵-۷۳-۸۴۴۴-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: نویسندگان سعیده جمع اشکذری، مسعود رحمانیان، سید محمد رضا آقایی میبدی، حسنعلی محمودی، سمیه غلامی، فریبا سپهری، شاداب خوارزمی.

موضوع: شیرین کننده ها، Sweeteners

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد.
موضوع: تحقیقات، درمانی دیابت.

رده بندی دهکده: ۱۳۹۵ ش ۷ ج ۱ / TP ۴۲۱

ده ی دی: ۶۶۴/۱

شماره کتابخانه‌ای لی: ۴۴۲۵۵۴۰



انتشارات طب گستر

نام کتاب: شیرین کننده ها، همه چیز در مورد جایگزین های قند

نویسندگان: سعیده جمع اشکذری، دکتر مسعود رحمانیان، دکتر سید محمد رضا آقایی میبدی، حسنعلی محمودی، سمیه غلامی، فریبا سپهری، شاداب خوارزمی

ناشر: انتشارات طب گستر با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لایتنو گرافی: یاس

چاپ و صحافی: یاس

قیمت: ۳۰۰۰ ریال

شابک: ISBN:978-964-8444-73-5

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۰	مراجع تشخیص ایمن بودن شیرین کننده‌ها
۱۰	انواع شیرین کننده‌ها
۱۰	- شیرین کننده‌های طبیعی
۱۱	آماساک
۱۲	مالت
۱۲	شربت سیب زمیوه‌ای
۱۳	قند خوراکی
۱۳	فروکتوز
۱۴	شربت غلیظ میوه
۱۵	استویا
۱۶	محل و شرایط نگهداری شیرین کننده‌های طبیعی
۱۷	شیرین کننده‌های شبه طبیعی
۱۷	شیرین کننده‌های تصفیه شده
۱۸	قند الکلی‌ها
۱۸	شیرین کننده‌های مصنوعی
۱۹	شیرین کننده‌های مصنوعی خطرناک‌تر از قند
	چگونه می‌توان فهمید که یک غذا یا نوشیدنی حاوی جایگزین
۲۱	قند است؟
۲۲	میزان مجاز جایگزین‌های قند در رژیم غذایی

پیشگفتار

شیوع بالای بیماری دیابت در جامعه کنونی، بشر را به فکر یافتن جایگزینی مناسب برای قند، این شیرین خطرناک انداخته است که البته این اندیشه، زمینه‌ی تحقیقات متعددی در مورد تولید شیرین کننده‌هایی بدون کالری، کم کالری و یا بدون تأثیر بر میزان قند خون گردیده است.

در این راستا، هم اکنون مواد مختلفی از این جایگزین‌های قند با تبلیغات فراوان در بازارهای غذایی و بهداشتی دنیا وجود دارد که انتخاب و استفاده از هر یک از آنها نیازمند دانش، آگاهی و تأمل کافی در مورد اثرات و عوارض احتمالی آنهاست. مجموعه‌ی حاضر، کتابچه‌ای است که در مورد جایگزین‌های قند، سعی نموده ضمن معرفی انواع متنوع این شیرین کننده‌ها، به بررسی اثرات، فواید و مضرات هر یک بپردازد. امید است که راهنمایی مفید برای سلامتی هموطنان عزیز گردد.

مقدمه

به دلیل شیوع گسترده ی چاقی و دیابت، امروزه، تمایل روز افزونی برای استفاده از جایگزین های قند که کالری کمتر و خاصیت شیرین کنندگی بیشتری داشته باشند وجود دارد. چاقی به عنوان یک عامل خطر مهم بیماری های قلبی عروقی و دیابت به عنوان مادر همه ی بیماری ها شناخته می شود. در این راستا تولید کنندگان مواد غذایی در جهت جلب نظر و رفع نیازهای مصرف کنندگان و کسب برتری در بازار رقابت به تولید مواد غذایی با عنوان "فاقد قند" یا "جایگزین قند" پرداخته اند تا با تولید این مواد غذایی به سرعت در حال گسترش است و این امر نیازمند کنترل دقیق و پرتوان سازمان ها و مراکز کنترل کننده مواد غذایی است. در غیر این صورت در آینده ی نه چندان دور شاهد بیماری های گوناگونی خواهیم بود که در اثر عوارض مصرف برخی از این شیرین کننده ها ایجاد خواهند شد و آنچه که در حال حاضر در ذهن مردم به عنوان "عامل کمک کننده پیشگیری از بیماری" مطرح شده است، خود به "عامل بیماری" تبدیل خواهد شد. نقش این سازمان های کنترل کننده در کشورهای در حال توسعه بیشتر احساس می شود، چون استفاده گزینشی برخی مجامع علمی از جنبه های خاص و مثبت برخی ترکیبات موجود در این شیرین کننده ها، زمینه ساز سودجویی برخی دلالان بازار مصرف شده، بی آنکه به موارد منفی استفاده از برخی از این ترکیبات پرداخته شود، تا جایی که برخی محصولات قبل از تأیید مراجع قانونی تولید و وارد بازار مصرف شده اند.