

شیرین کننده های مصنوعی:

شیرین کننده های مصنوعی جایگزین های صنعتی برای شکر می باشند، زیاده روی در مصرف شکر معمولی و افزایش وزن ناشی از آن، عاملی شد تا تولید و استفاده از این گونه شیرین کننده ها در صنعت غذا آغاز شود.

این شیرین کننده ها ممکن است از منابع طبیعی مانند گیاهان و یا خود قند گرفته شده باشند، شیرین کننده های مصنوعی به عنوان شیرین کننده هایی قوی شناخته می شوند چرا که اغلب به مراتب از قند و شکر عادی شیرین تر می باشند.

کاربردهای شیرین کننده های مصنوعی:

شیرین کننده های مصنوعی هیچ کالری ای را به رژیم غذایی تان اضافه نمی کنند و در واقع در مقایسه با شکر میزان خیلی کمتری از آن ها برای شیرین کردن استفاده می شود، امروزه شیرین کننده های مصنوعی به صورت گسترده در غذاهای فرآوری شده استفاده می شوند از جمله نوشیدنی های شیرین، شیرینی جات، ژله ها و کنسروها و... که با مشاهده برچسب های غذایی می توان فهمید که آیا در تهیه غذا از شیرین کننده مصنوعی استفاده شده است یا خیر؟

شیرین کننده های مصنوعی رایج:

شیرین کننده های مصنوعی رایج که در حال حاضر مورد تایید سازمان غذا و دارو آمریکا می باشند عبارت است از:

- آسه سولفام پتاسیم
- آسپارتام
- نئوتام
- ساخارین
- سوکرالوز

آسه سولفام پتاسیم: این ماده که ۲۰۰ برابر شیرین تر از شکر است و در صنایع نانوایی، دسرهای فریز شده، نوشیدنی ها و آبنبات ها مصرف می شود.

آسپارتام: این ماده ۱۸۰ بار شیرین تر از شکر است و برای افراد مبتلا به فنیل کتونوریا مضر می باشد.

ساخارین: قدیمی ترین شیرین کننده مصنوعی است که مصرف آن به علت احتمال سرطان زا بودن آن کاهش یافته است.

سوکرالوز: شیرین کننده بسیار قوی است تقریباً ۶۰۰ برابر شکر شیرینی دارد و پایداری و طعم و مزه آن باعث شده تا مصرف این ماده در صنایع غذایی و نوشابه ها گسترش یابد.