



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

TATLANDIRICI GERÇEĞİ

Diş çürüklerinin önlenmesi alanında etkinlik gösteren sektörlerde, çürüğe yol açıcı etkisi az alan tatlandırıcılar özellikle çiklet üretiminde önem taşır.

Kalorisiz tatlandırıcılar zayıflama diyetlerinde yararlı olabilir.

Şeker hastalığında uygulanan diyetle bu güne kadar yaygın bir biçimde kullanılan tatlandırıcıların, bu diyetle fazla geniş bir yeri olmadığı sanılmaktadır. Son araştırmalar, şeker hastalarının daha fazla miktarlarda şeker tüketebileceği ortaya koymuştur.

Öteki tatlandırıcılar henüz araştırma ve inceleme evresindedir. Bunlar arasında şeker ve nişastanın bir enzim varlığında tepkimesi sonucu elde edilen bir hibrid olan "bileşik şekerler" sayılabilir. Tatlandırıcıların birlikte kullanımı, istenen tadı elde etme ve zararlı etkilerin azaltılması bakımından üstünlükler sağlayabilir. ; Böylelikle karışımdaki bazı tatlandırıcıların miktarı düzenli bir şekilde azaltılıp çoğaltılarak zararlı etkileri en aza indirilir. Şekerli besinler her zaman lüks gıdalar sınıfına sokulmuş ve oldukça yaygın olarak kullanılmıştır. Vitamin gibi vücut için gerekli maddeleri içermediğinden besinsel değerleri yoktur. Fazla enerji sağlayan bu maddelerin alımı kısıtlanmalıdır.

Sakkaroz (sofra şekeri) yerine kullanılan tatlandırıcılar özgül olgularda kullanılabilmeyle birlikte uzun süreli kullanımları bazı olgularda enerji ve beslenme dengesini bozabileceği doğru değildir.