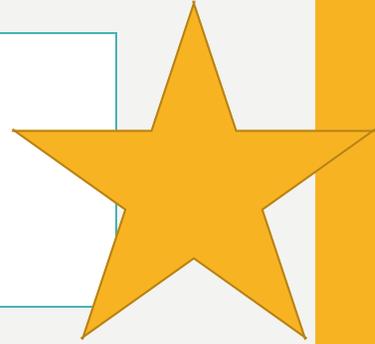


НАТУРАЛЬНЫЙ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ШАЛАГИНА
МАКСИМА**

КЛАСС 5 «М»

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН НАТУРАЛЬНЫЙ САХАР?



Если мы собираемся **делать натуральный сахар**, то нам нужна и **причина** для его нахождения.

Причина №1. Многие диабетики очень любят **сахар**, но им его **нельзя**. Что если найдём в меру сладкий сахар? Тогда они смогут его есть!

Причина №2. Сахар любят и худеющие. Нам нужен **низко калорийный** сахар!

Причина №3. В печенька. **Все** люди на планете любят выпечку, особенно сладкую выпечку. Найдём натуральный сахар и сладкая выпечка станет полезнее!

Вывод. Нам нужен в меру сладкий и низко калорийный сахар.

НАТУРАЛЬНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ С НИЗКИМИ КАЛОРИЯМИ



- **Фруктоза.** Производится из **ягод, фруктов и мёда**. Имеет калорийность на треть меньшую, чем сахароза, но при этом является **самым сладким** из природных сахаров.
- **Стевиозид.** Добывают из **листьев травянистого растения «стевия»**, которое растёт в **Южной Америке и Азии**. Имеет большую сладость, чем сахар, но при этом у него нулевая калорийность.
- **Эритрит.** Часто называют **«дыньм сахаром»**, так как его получают в основном из дынь, а также других **крахмалистых фруктов и овощей (груц кукурузы, тапиоки)**. Калорийность на **95%** ниже, чем у сахара, а сладкий вкус не такой ярко выраженный.

КАКИЕ ВИДЫ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ?

- **Эритрит (эритрол).** Получают из **дыни** и других природных источников. На вид напоминает кристаллический сахар, но содержит на **95%** меньше калорий.
- **Сорбит.** Получают **из рябины, яблок, абрикосов**. Используется в производстве сладостей для диабетиков, за **исключением напитков**.
- **Ксилит.** Выделяют из переработанных **семян кукурузы и хлопка**. По вкусу почти такой же сладкий, как сахар.

ПОЛЕЗНАЯ ВЫПЕЧКА

- **Эритрит** — низкокалорийный сахарозаменитель, внешне похож на кристаллический сахар. Калорийность на **95%** ниже, чем у сахара. Подходит для выпечки, но для получения такой же сладости необходимо использовать **150 г** эритрита там, где было использовано **100 г** сахара.
- **Стевия** — в **200–400 раз** слаще объемного сахара, но при этом обладает почти нулевой калорийностью. В чистом виде имеет характерный металлический привкус, **поэтому её часто выпускают в комбинации с эритритом, нейтрализующим вкус.**
- **Итог: Эритрит подходит для трёх наших задач, но ещё для двух подходит Стевия, она также идеально сингулирует с Эритритом! Попробуем смешать – найдём идеал вкуса.**