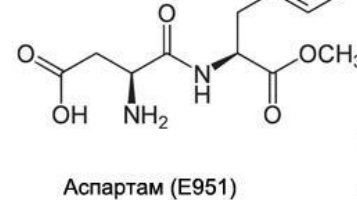


Ұнды кондитерлік өнімдер



Қант

Қант — қант қызылшасы мен қант қамысынан алынатын тағамдық өнім. Ақ, сары немесе қоңыр түсті, тәтті дәмді кристалл. Қант және шақпақ қант (рафинад) түрінде шығарылады. 100 г қанттың энергетикалық құндылығы (калориялылығы) 1,68 МДж (400 ккал) шамасында. Құрамы жағынан қанттардың көпшілігі — көмірсутектің сумен қосылысы $C_n(H_2O)_m$. Мысалы, гексоза $C_6H_{12}O_6$, сахароза $C_{12}H_{22}O_{11}$, сондықтан оларды көмірсулар деп те атайды. Қант кондитер, нан пісіру, консервілеу, шарап жасау, т.б. өндірістерде пайдаланылады.



Цикламат



Қант алмастырғыштар

Табиғи қант алмастырғыштарына **фруктоза, сорбит, ксилит** жатады. Олардың энергетикалық құндылығы қанттан 1,5-2 есе кем.

Фруктоза жеміс-жидектерден, балдан алынады, ол қанттан екі есе тәтті келеді. Фруктозаның ағзаға келтіретін еш қатері жоқ, алайда диета үшін ол тым калориялы.

Ксилит пен **сорбит** те табиғи тәттілер болып келеді. Біріншісін шетен жидегінен жасаса, екіншісін жүгері мен мақта өзектерінен дайындайды. Көп көлемде қабылдағанда олар *диарея, асқазанның қабынуы мен холециститтің* дамуына әкеле алады..



Назар аудар!

алмастыру мақсатында жасанды, синтезделген препараттарды қолдануға келеді. Сахарин, циклакат, аспартам мен сукралоза солардың ішіндегі ең танымал түрлері. Бірақ арықтауға ниеттенгенде тағамның калориялығын кеміту мақсатында бұл препараттарды қабылдаған дұрыс емес.

Мәселе бұл заттарды ағзаның толықтай қабылдай алмауында. Сондай-ақ сахарин қарапайым қанттан 300 есе тәтті, бірақ ұрып, *қатерлі ісік пен өт ауруларына* әкеле алады. Оны қолдануға АҚШ, Канада мен ЕуроОдақ елдерінде тыйым салынған. Дәріні жүкті әйелдерге мүлдем қабылдауға болмайды.

Циклакат атты қант алмастырғышы осыдан 70 жыл бұрын ойлап табылған. Ол қанттан 40 есе тәтті. Балалар мен жүкті әйелдерге қабылдауға тыйым салынған. Бұл "дәрі" *бүйрекке зиян*. 1969 жылдан бастап оны АҚШ, Франция, Ұлыбритания елдерінде сатуға тыйым салынған.

Аспартам препараты қанттан 150 есе тәтті. Оны бөлек емес, циклакат не сахаринмен бірге қолданады. Қазірде ол 6000 шамасында азық-түлік өнімдерінде қолданылады. Көп мамандар бұл қант алмастырғышын денсаулыққа зиян деп есептейді. Ол *эпилепсия, шаршағандық, диабет, ойлау қабілетінің төмендеуі, ми ісігі* және басқа да ауруларға әкеле алады. Әрине оны балалар мен жүкті әйелдерге қабылдауға мүлдем болмайды. Бұл препаратты шамадан тыс қабылдап қойған жағдайда ол *ес жоғалту, жатыр аурулары, салмақтың күрт қосылуына* әкеле алады.

Ацесульфам қанттан 200 есе тәтті. Ол қазіргі балмұздақ, дайын кофе, газдалған сусындарда жиі кездеседі. Суда ериді, құрамында метил спирті бар. Сондықтан ол *жүрек-тамыр, жүйке жүйелеріне* кері әсер ете алады. АҚШ-та бұл дәріні қабылдауға тыйым салынған.⁴

Кондитерлік өндірісте қолданылатын ұндар





Қарақұмық ұны жайлы 5 мәлімет



Қарақұмық ұнынан жасалатын өнімдер



Бидай ұнынан жасалған өнімдер



Печенье

Из мучных кондитерских изделий в диетпитании используют печенье ("Мария", "Москва", "Детское", "Школьное", "Спорт"), которое содержит меньше сахара и жира по сравнению с сахарным и сдобным. В его 100 г - 8% жира, 77% углеводов (из них 19% сахара), 410 ккал. В диетпитание можно включать простые галеты (употребляют с первыми блюдами и напитками), в которых очень мало сахара и жира. Крекеры (сухое печенье) готовят без сахара и с разным содержанием жира, в среднем 14%/ В сравнении с обычными хлебобулочными изделиями в печенье, галетах, крекерах значительно меньше натрия, что позволяет применять их в диетах с ограничением поваренной соли.

Печенье



Назарларыңызға рахмет!

