[**9 naravnih sladil**](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/9-naravnih-sladil)



 **Če imate radi sladkarije, potem veste, da popolna odpoved sladkorju pač ni realna možnost. Veste pa tudi, da preveč sladkorja meče telo iz ravnotežja, povzroča hitre vzpone in padce energije, bolečine v želodcu in še večjo željo po sladkem.**

Sladko imamo radi z razlogom; sladka živila so vir hitre energije in stimulirajo možgane tako, da ti sproščajo endorfine. Ljudje smo se razvili v svetu pomanjkanja, sedaj pa živimo v družbi presežka. Naša telesa se temu še niso prilagodila in naši možgani nam še vedno hočejo zagotoviti čim več kalorij, saj stalno pričakujejo novo obdobje pomanjkanja.

Znano je, da moderni človek poje več sladkorja v enem dnevu, kot so ga naši predniki v svojem življenju. Naravna sladka živila niso zgolj vir hitre energije, temveč vsebujejo tudi mikrohranila. Vendar danes uživamo zgolj sladkor, ki so mu večino hranilne vrednosti v procesu obdelave odvzeli.

Na tem mestu nastopijo naravna sladila. Nekatera so bolj podobna navadnemu sladkorju, saj so še vedno sestavljena iz enostavnih ogljikovih hidratov, druga pa vsebujejo več sestavljenih in so zato absorbirana počasneje. Vseeno pa so tista prva še vedno boljša izbira kot sladkor, saj so bolj sladka, kar pomeni, da jih lahko uporabimo manj in dosežemo isti učinek.

Vsa sladila moramo uporabljati zmerno, vendar takrat, ko jih, je naravna opcija vedno boljša od navadnega belega in rjavega sladkorja ali celo visokofruktoznega koruznega sirupa. Negativni učinki visokofruktoznega koruznega sirupa na zdravje so dobro dokumentirani. Tudi agavin sirup pogosto prodajajo kot »zdravo« sladilo, vendar se morate zavedati, da ta sirup vsebuje visoko količino fruktoze, kar 95%. Ta sladila povečujejo tveganje za diabetes, kardiovaskularne bolezni in vnetje ledvic. Očitno je, da ne gre za zdravo sladilo.

**Alternativne opcije**

 **Sirup rjavega riža**

Nastane pri kuhanju rjavega riža skupaj z raznimi encimi. Je motna tekočina z blagim okusom. Vsebuje sestavljene ogljikove hidrate in je za polovico manj sladek od sladkorja, uporabljamo pa ga predvsem pri kuhanju in za slajenje pijač. Če nameravate z njim peči, ga morate kombinirati z medom ali javorovim sirupom, saj drugače pecivo preveč zapeče.

**Datljev sirup**

Nastane z mletjem posušenih datljev, ki jim dodajo olje ali ovseni prah. Vsebuje veliko vlaknin in je bogat s kalijem ter železom. Se ne razgradi in je zato bolj primeren za prelivanje po že pripravljenih jedeh.

**Sadni koncentrati**

Nastanejo tako, da sadne sokove povrejo, dokler ne postanejo viskozni sirup, ki ga nato zamrznejo. Jabolčni in grozdni koncentrati so najpogostejši, sledi pa jim mešanica breskovega, ananasovega in hruškovega. Ko jih kupujete, raje posegajte po organskih, saj lahko drugače vsebujejo strupene pesticide. Ne uporabljajte jih v kombinaciji s čokolado.

**Med**

Sicer gre za predelani sladkor, vendar med, ki ga ne segrevamo in filtriramo (t.i. surovi med) vsebuje propolis in cvetni prah pa tudi vitamine B, minerale in encime. Med se odlično obnaša pri pečenju, vendar ga ne smejo uživati otroci, mlajši od dveh let.

**Javorjev sirup**

Nastane tako, da drevesni sok javorja zberejo in ga povrejo. Oznaka »Grade A« pomeni bolj blag in bister sirup. Sirup z oznako »Grade B« pa je že temnejši in bolj močnega okusa. Dobro se obnese v pecivih.

**Melasa**

Je stranski produkt predelave sladkornega trsa in obstaja v več vrstah. Sladka melasa (ali »Barbados«) nastane s prvim stiskanjem - je bolj okusna in bistra. Grenko sladka »Blackstrap« melasa nastane z zadnjim stiskanjem in je veliko močnejša ter temnejša, vsebuje pa tudi več mineralov, kot sta npr. kalcij in železo.

**Stevija**

Nastane s sušenjem (in mletjem) listov južnoameriškega grma. Je 300-krat slajša od sladkorja in ne vsebuje kalorij, kar pomeni, da ne vpliva na porast sladkorja v krvi. Je torej dobra alternativa za diabetike, vendar ima rahel priokus. [**Stevija**](http://www.ekomagazin.si/Prehrana/Prehrana/Prehrana/Prehrana/Stevija-prepovedano-sladilo-brez-kalorij.html) ni primerna za ženske, ki bi rade zanosile, saj so jo včasih uporabljali kot kontracepcijsko sredstvo.

**MELASA JE BOLJŠA IZBIRA**

**Ljudje, ki se zavedajo pomena zdravja, vedo, da je uživanje naravnih sladil boljša izbira. V nasprotju z običajnim sladkorjem, ki nima mikrohranilne vrednosti, je ima melasa ogromno. V eni žlici melase je, tako kot v sladkorju, 16 kalorij; uporabimo jo lahko prav tako kot predelane ali umetne sladkorje, le da je bolj zdrava.**

Odlično sladilo Melaso lahko uporabljamo za sladkanje smoothijev, čaja, mleka, kosmičev, kave in sladic. Poleg uporabnosti v konvencionalne namene je melasa nepogrešljiva tudi za mariniranje. Ne le, da daje živilom sladkobo, temveč jih tudi obarva in aromatizira.

Že dve čajni žlički melase zadostita 10% dnevnih potreb po železu, kalciju, manganu, magneziju, bakru, kaliju in drugih esencialnih vitaminov in mineralov. Poleg tega je melasa tudi odličen vir selena in vitamina B6.

Element krom je nujno potreben za metabolizem sladkorja, vendar ga običajni rafinirani sladkor ne vsebuje, zato mora za njegovo prebavo organizem posegati v zaloge, ki jih skladišči v telesu samem. To lahko povzroča višanje telesne teže in vodi celo v sladkorno bolezen. V nasprotju z običajnim sladkorjem melasa zgolj v eni čajni žlici vsebuje vso količino kroma, ki jo telo potrebuje v enem dnevu.

Kalij je nujen za delovanje mišic in zdrav živčni sistem. Pomaga pri vzdrževanju ravnovesja pH in elektrolitskega razmerja v telesu. Kot že omenjeno dve žlici melase vsebujeta 10 odstotkov dnevno priporočene količine kalija.

Kalcij in železo sta dve mikrohranili, ki ju redko dobimo dovolj. Železo je esencialen mineral, ki vzdržuje zdravo presnovo in proizvodnjo energije. V dveh čajnih žličkah melase najdemo 13 odstotkov dnevno priporočene količine železa, kar je še posebej dobra novica za ženske, ki dojijo, saj potrebujejo v svoji prehrani še več železa kot ostali. Kalcij je nujno potreben za močne kosti in zdrave zobe. V že omenjeni porciji melase ga je 12 odstotkov.

Melasa pomaga tudi pri bolezenskih stanjih, kot so anemija, bolečine zaradi artritisa, zaprtost in srčne palpitacije. Poleg tega blaži tudi simptome, ki jih povzročajo čiri, luskavica, krčne žile, dermatitis, revmatizem in celo benigni tumorji.

Melaso z lahkoto vpeljemo v naš vsakodnevni prehranjevalni režim, s čimer lahko izboljšamo tako zunanja kot notranja bolezenska stanja.



Vir: Ekomagazin.si