

В России в последнее время в продаже стало появляться в продаже все больше кокосового сахара из Индонезии, Шри -Ланки и других стран, где растет кокосовая пальма. Одним из преимуществ различных форм и стилей современного питания является то, что разрабатывается все больше и больше продуктов, которые облегчают приготовление некоторых продуктов с более приятным вкусом и полезными свойствами. Проблема в том, что иногда обычному потребителю трудно понять, что стоит за этими продуктами, как они работают и какое влияние они оказывают на ваше тело, здоровье в целом.

Люди, которые живут с диабетом 2 типа, ищут альтернативы обычному сахару, чтобы удовлетворить недостающий сладкий вкус. Одной из таких альтернатив является модный кокосовый сахар. Но насколько здоровее этот тип сахара? Является ли он хорошей заменой обычного сахара и какое влияние он оказывает на уровень глюкозы?

КАК ПРОИЗВОДИТСЯ КОКОСОВЫЙ САХАР

Кокосовый сахар производится с помощью более простого процесса, чем тот, который используется для тростникового или свекольного сахара. Однако в конечном итоге он

также содержит фруктозу, глюкозу и сахарозу.

Сок, извлеченный из цветов кокосовой пальмы, содержит 80% воды, 15% сахара и 5% минералов, поэтому при нагревании он превращается из полупрозрачной жидкости в плотное и темно-коричневое вещество, потом кристаллизуется, образуя известный нам кокосовый сахар.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ КОКОСОВЫЙ САХАР

В нашем случае это натуральный сахар, происходящий с Востока. Он получен из кокосовых пальм и финиковых пальм и широко используется в Юго-Восточной Азии, особенно в Таиланде, Индонезии, Мьянме, Камбодже, Филиппинах или Вьетнаме, в качестве кулинарного ингредиента, а также лекарственного средства. В настоящее время его внутреннее и традиционное использование вышло за рамки коммерческого, поскольку оно продается и экспортируется из этих стран на Запад под аргументом, что оно полезнее столового сахара и больше подходит для тех, кто живет с диабетом, и для тех здоровых, кто ищет “естественную” диету.

