

Czy istnieją dietetyczne słodycze?



Przekładany kremem tort na bazie masła nasączony alkoholem to rarytas, którego z całą pewnością powinni unikać wszyscy dbający o linię. A co z coraz powszechniej reklamowanymi tzw. dietetycznymi słodyczami?

Czy dzięki dietetycznym słodyczom podczas odchudzania możemy pozwolić sobie na odrobinę luzu czy też mamy do czynienia z kolejnym „chwytym marketingowym”?

Słodycze „fit”

W ostatnim czasie jak grzyby po deszczu wyrastają ciastkarnie, restauracje i kawiarnie, w których czekają nas produkty z kategorii fit. Przeglądając internet łatwo też trafić na hasła typu: „10 przepisów na dietetyczne słodycze” czy „Słodycze fit - przygotuj sobie sam”.

Problem polega jednak na tym, że trudno odpowiedzieć na pytanie, czym de facto jest takie dietetyczne ciastko i jakie składniki powinno zawierać. Wszak jak wiemy, etykieta z napisem „light” nie musi oznaczać, że mamy do czynienia z potrawą niskokaloryczną.

Czy zatem artykuły w sieci stanowią mogą wiarygodną odpowiedź, a korzystanie z nich pozwoli nam faktycznie obniżyć wartość kaloryczną batoników?

Wszystko przez ten cukier

Zanim znajdziemy odpowiedź na to pytanie, w pierwszej kolejności warto uświadomić sobie, co stoi u podstaw wszystkich rozważań na temat słodyczy. Tym czymś jest oczywiście cukier – to on odpowiada bowiem zarówno za pyszny smak przekąsek, jak i ich wysoką kaloryczność.

Idąc tym tropem wielu producentów i sprzedawców tzw. „zdrowych ciasteczek” wychodzi z

założenia, że eliminacja cukru z receptury daje już prawo nazywania oferowanych przez nich produktów dietetycznymi. A my jako konsumenci łatwo się na to nabieramy...

„W rzeczywistości jednak trudno o większy błąd. Należy wiedzieć, że nie w każdym wypadku eliminacja białego cukru sprawia, że danie staje się z automatu „fit”. Jeśli bowiem zastąpimy go cukrem brązowym, trzcinowym czy też miodem to w zasadzie nic się nie zmieni” – przestrzega Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.

Wegańskie ciasteczka, do upieczenia których zamiast miodu użyliśmy syropu z agawy o niższym przeciwie indeksie glikemicznym, nie będą miały większej wartości odżywczej, gdyż syrop ten zawiera znaczne ilości fruktozy będącej... łatwo przyswajalnym cukrem. A jego nadmiar w diecie przyczynia się do stłuszczenia wątroby i występowania zaburzeń lipidowych.

Wniosek z tego jest prosty: samo wyeliminowanie cukru z diety nic nie da, jeśli zostanie on zastąpiony produktami wykazującymi podobne właściwości.

Mąka – a może ona temu winna?

O ile jednak z cukrem da się w jakiś sposób walczyć, tak dużo więcej kłopotów przy próbie stworzenia dietetycznych słodyczy napotkamy próbując znaleźć niskokaloryczny zamiennik mąki.

„Nie powinniśmy się przy tym łudzić, że rozwiązaniem naszego problemu będzie mąka bezglutenowa. W rzeczywistości bowiem mąka pszenna, z kaszy jaglanej czy gryczana mają podobną wartość kaloryczną – a nie jesteśmy przecież w stanie upiec np. pysznych muffinek z mąki z grochu” – zauważa przedstawiciel CDS.

Teoretycznie z pomocą mogła by nam przyjść tu mąka kokosowa, w składzie której znajduje się nieco mniej węglowodanów. Ten gatunek wywołuje zdecydowanie mniejszą odpowiedź glikemiczną niż mąki ze zbóż, sprawdzi się więc w przypadku pacjentów z insulinoopornością i cukrzycą.

„Niestety, jak to zwykle w życiu bywa nie ma nic „za darmo”. Mąka kokosowa w 100 g zawiera bowiem ok. 45 g tłuszczu, więc jej wartość kaloryczna jest wyższa, niż w przypadku mąki pszennej. W efekcie to zaś burzy kolejny mit o dietetycznych słodyczach” – wyjaśnia Remigiusz Filarski.

Oczywiście można przygotować niskokaloryczne ciastko na bazie fasoli i słodzika. Będzie ono miało o blisko połowę kcal mniej, niż swój tradycyjny odpowiednik. Nie oszukujmy się jednak – nic nie zastąpi nam cukru i tłuszczu z tradycyjnych wypieków. To właśnie one są nośnikiem smaku, do którego jesteśmy przyzwyczajeni od dzieciństwa.

Skoro więc słodycze reklamowane jako „fit” z niskokalorycznością mają niewiele wspólnego, czy podczas odchudzania jesteśmy kategorię skazani na omijanie wszelkich łakoci?

„Zdecydowanie nie! W naszej opinii w prawidłowo zbilansowanej diecie znajdzie się miejsce zarówno na ciastko z fasoli, jak i ptasie mleczko. Warunkiem jednak jest umiejętne korzystanie ze słodyczy i właściwe odżywianie na co dzień” – dodaje na koniec ekspert z Centrum Dietetyki Stosowanej.