

**Цветкова Елена Эдуардовна**

студентка

**Скиданова Марина Андреевна**

студентка

**Биньковская Ольга Викторовна**

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)

г. Белгород, Белгородская область

## **СУКРАЛОЗА – САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

***Аннотация:** данная статья посвящена изучению пользы и влияния сукралозы на организм человека. В работе изложены преимущества данного продукта перед сахаром и другими искусственными его заменителями. Актуальность данного исследования заключается в том, что современное человечество ищет альтернативу многим продуктам, имеющим ряд противопоказаний для нормальной жизнедеятельности людей, и именно сукралоза соответствует требованиям здорового питания. В статье показан диапазон применения данного подсластителя в пищевой промышленности и формации.*

***Ключевые слова:** сукралоза, сахарозаменитель, подсластитель, безопасность, применение, производство, калорийность.*

Современное человечество все чаще стремится использовать в питании продукты, обладающие приятным вкусом и низкой калорийностью.

Цель научно-исследовательской работы – доказать безопасность влияния сукралозы на организм человека.

Сукралоза – это сравнительно новый высококачественный интенсивный термостабильный подсластитель, разработанный английской фирмой «Tate&Lyle» в 1976 году, который имеет большой диапазон применения при производстве продуктов – от напитков до изделий хлебопекарной промышленности. Подсластители на основе сукралозы имеют приятную сладость, вкус их не отличим от вкуса сахара, они хорошо растворяются в воде. Данный сахарозаменитель

приблизительно в 600 раз слаще сахара. Огромный плюс сукралозы – стабильность при термообработке (пастеризации и стерилизации, применяющейся при изготовлении консервации).

Сукралоза производится из обычного сахара, который проходит специальную обработку. Благодаря этому резко снижается калорийность, способность влиять на уровень глюкозы в крови, а привычный вкус сахара остается неизменным. Калорийность сукралозы незначительна, так как это вещество не участвует в метаболических процессах и не вступает в реакции с пищеварительными ферментами.

Безопасность потребления продуктов на основе сукралозы доказана более чем 110 испытаниями, проводимыми на протяжении 15 лет ведущими мировыми научными центрами. Результаты этих исследований были рассмотрены комиссией США по контролю над пищевыми продуктами и лекарственными препаратами (FDA), а также и другими международными органами здравоохранения. Ученые установили, что ежедневное потребление сукралозы в напитках и пищевых продуктах не вредит здоровью людей.

Организм человека выводит около 85% потребленной сукралозы, абсорбируя лишь 15%. Но и то, что усваивается, выводится из организма в течение суток. То есть, сукралоза не задерживается в организме человека. В результате применение этого продукта было одобрено Всемирной организацией здравоохранения.

Специалисты утверждают, что употребление этого сахарозаменителя безопасно как для взрослых здоровых людей, так и для детей младшей возрастной группы (сукралоза не распадается в организме, практически не имеет калорий и не вызывает кариеса зубов), больных сахарным диабетом, так как дозы этого подсластителя не взаимодействуют с другими нутриентами и не способствуют высвобождению инсулина. Также безопасен для беременных и кормящих женщин: сахарозаменитель не может попасть в мозг, преодолеть плацентарный барьер у беременных женщин или проникнуть в материнское молоко.

Сукралоза разрешена в период соблюдения диет – не вызывает резкого последующего приступа голода, что свойственно многим другим химически синтезированным веществам.

Безусловно, существуют нормы потребления сахарозаменителя. Передозировка любого продукта может принести вред здоровью. Максимальная дневная доза потребления сукралозы составляет 5 мг на 1 кг веса.

Диапазон применения данного подсластителя достаточно широк: столовые подсластители (замена сахара в напитках, при приготовлении блюд), безалкогольные напитки, выпечка, жевательная резинка, сухие смеси, консервированные фрукты, молочные продукты, замороженные десерты, приправы к салатам, желе, джемы, соусы; фармацевтические препараты.

В ходе выполнения научной работы было доказано следующее: применение данного сахарозаменителя безопасно для употребления в пищу человеком. Современные диетологи считают сукралозу одним из самых безопасных подсластителей. Это единственный «искусственный сахар», который избежал обвинений в канцерогенности.

### ***Список литературы***

1. Громова О.А. Сахарозаменители. Вопросы эффективности и безопасности применения [Текст] / О.А. Громова, В.Г. Ребров // Журнал «Трудный пациент». – 2007. – №12. – С. 13.
2. Хелен Митчелл. Подсластители и сахарозаменители. Научные основы и технологии. – Профессия, 2010. – 512 с.
3. Лебедева Д.И. Подсластитель – сукралоза: польза и вред. – М.: Энциклопедия продуктов, 1992 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://saxarvnorme.ru/podslastitel-sukraloza-polza-i-vred-otzyvy-vrachej.html>
4. Сукралоза: вред или польза? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://saharunet.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11:o-sukraloze&catid=2&Itemid=3](http://saharunet.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=11:o-sukraloze&catid=2&Itemid=3)