المحليات الصناعية

مفهوم المحليات الصناعية:

هي بدائل للسكر تُستخدم لإعطاء الأطعمة والمشروبات مذاقًا حلوًا من دون زيادة كبيرة في السعرات الحرارية، وتستخدم خصوصًا في بعض المنتجات المخصصة لمرضى السكري أو لمن يرغبون في تقليل تناول السكر.

ومن أشهرها:

- الأسبارتام.
- السكرالوز.
- السكارين.
- الستيفيا.

أضرار الإفراط في المحليات الصناعية:

تُعد آمنة عند تناولها ضمن الحدود الموصى بها، لكن الإفراط فيها قد يؤدي إلى مشكلات مثل:

- اضطرابات الجهاز الهضمي.
- مقاومة الإنسولين.
- بعض الاضطرابات العصبية مثل الصداع النصفي.

التعرف إلى المحليات الموجودة في المنتجات:

من خلال قراءة بطاقات البيان على المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والعصائر المعلبة، وتحديد نوع المحليات المضافة إليها.