



Deshágase del azúcar refinada, elija estas 5 alternativas saludables en su lugar

Nutrición, 21/07/2021



El
azúcar
refinada
agregada
puede
hacer
más
daño
que
bien.
Aquí
hay

algunos sustitutos del azúcar con los que puede reemplazarlo.

¿Eres de los que le encanta tomar el té de la mañana con una cucharada de azúcar para saborearlo más? ¿O siempre toma un jugo enlatado o una bebida gaseosa para saciar su sed en lugar de agua, jugo de limón o suero de leche? ¿Tu comida nunca está completa sin dulces o helados? Si la respuesta a estas preguntas es "sí", entonces, a diario, consume mucha azúcar. Aunque el azúcar mejora nuestro estado de ánimo, una gran cantidad aumenta la ingesta de calorías y conduce a la diabetes e incluso a enfermedades cardíacas. En una nueva publicación en Instagram, la nutricionista Nmami Agarwal les contó a sus seguidores sobre "algunas versiones más saludables y sustitutos del azúcar" por las que pueden optar y cómo evitar el azúcar refinado agregado.

Nmami escribió en la leyenda, "Truco nutricional para una piel clara", y continuó diciendo a sus seguidores que "eliminen el azúcar agregada de la dieta". Ella agregó: "Recuerde, el azúcar en los alimentos integrales no es un azúcar agregado".

Según Nmami Agarwal, los alimentos integrales incluyen zanahorias, arándanos y arándanos. Dijo que el azúcar presente en el jarabe de alta fructosa, el jarabe de arce, la miel, los jugos de frutas, los cereales para el desayuno, los dulces y los alimentos procesados ??es azúcar agregada.

Entonces, ¿qué podemos usar en lugar del azúcar refinado en nuestra dieta además de los alimentos integrales? A continuación, presentamos algunas alternativas de azúcar que podemos incorporar a nuestra rutina diaria.

1. Azúcar moreno orgánico

El azúcar moreno es una de esas opciones saludables si desea cambiar el azúcar blanco refinado. Se procesa pero se elabora de forma natural para conservar la mayor parte de la nutrición original de la caña de azúcar. Tiene un sabor a caramelo y se utiliza para endulzar diferentes bebidas calientes, así como postres y otros productos horneados.

2. Azúcar de coco o palma

El azúcar de coco o de palma es otro edulcorante natural saludable. Extraído de los botones florales de la palmera de coco, el azúcar tiene un suave sabor a caramelo y se puede utilizar fácilmente de varias formas en la cocción habitual. Su bajo contenido de fructosa y bajo índice glucémico también es la razón por la que es un favorito entre las personas preocupadas por la salud.

3. Azúcar de dátiles

Edulcorante natural altamente nutritivo, el azúcar de dátiles puede ser una gran adición a su dieta. Hecho de dátiles, secos y molidos hasta obtener un polvo fino, también ayuda a desintoxicar. Si bien el sabor puede parecer diferente para los principiantes, una vez que comience a consumirlo regularmente, no querrá volver al azúcar blanco comercial que se vende en los mercados.

4. Jaggery

Gur o jaggery es uno de los edulcorantes naturales más económicos que existen. Se forma hirviendo la caña de azúcar hasta que endurezca y luego se pica en fragmentos o bloques. Es de fácil acceso y está disponible en forma granulada para quienes deseen utilizarlo en sus bebidas. Su contenido de hierro lo convierte en uno de los favoritos entre los entusiastas del fitness.

5. Miel cruda o sin procesar

La miel cruda es la miel que existe en la colmena. Es un líquido dulce original que no daña la salud, ya que no se calienta, no se pasteuriza ni se procesa.

Elija estos sustitutos para llevar una vida saludable. Un poco de antojo de vez en cuando está bien, pero no se exceda. Siempre es mejor consultar a un médico o nutricionista calificado antes de realizar cambios importantes en su dieta.