



Przedstawiamy Ci fascynujący świat zdrowych słodzików od Intenson, których popularność rośnie wraz z rosnącym zainteresowaniem zdrowym stylem życia. Ale zanim zanurzymy się głębiej w ten temat, zastanówmy się nad pojęciem niskiego indeksu glikemicznego i jego wpływem na nasze zdrowie, by jeszcze lepiej na czym polega fenomen naturalnych słodzików. Opowiemy też trochę o tym dlaczego już od najmłodszych lat tak bardzo lubimy słodki smak. Miłego czytania!

Czym jest niski indeks glikemiczny i jaki ma wpływ na nasze zdrowie

Indeks glikemiczny to wskaźnik, który określa, jak szybko po spożyciu danego produktu wzrasta poziom glukozy we krwi. Produkty o niskim indeksie glikemicznym są zazwyczaj zalecane dla osób dbających o utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi. Wybierając żywność o niskim IG, możemy wpływać pozytywnie na nasz metabolizm glukozy oraz kontrolować masę ciała.

Nie możemy nigdy spaść poniżej określonego pułapu ani go przekroczyć (dobrym przykładem są tutaj osoby cierpiące na cukrzycę). W momencie obniżonego poziomu cukru w organizmie czujemy się ospali, zmęczeni i nic nam się nie chce. Za to, gdy cukru mamy za dużo to jesteśmy mocno pobudzeni i mamy problem z zaśnięciem. Najważniejsza jest w tym wypadku równowaga. Jedno jest pewne - sam cukier nie bez powodu nazywany jest białą śmiercią, ale o tym w dalszej części tego wpisu.

Czy naturalne słodziki są zdrowe? - Cukier trzcinowy, syrop klonowy

Kiedy rozważamy zdrowe słodziki, często zastanawiamy się nad naturalnymi substancjami słodzącymi. Cukier trzcinowy, znany również jako cukier brązowy, cieszy się popularnością ze

względu na zawartość składników mineralnych. Jednak warto pamiętać, że i te słodziki, choć bardziej naturalne, powinny być spożywane z umiarem. Syrop klonowy, z kolei, to alternatywa dla osób poszukujących substancji słodzącej o niższym indeksie glikemicznym. Kanadyjczycy uwielbiają syrop klonowy wykorzystywać do np. naleśników, podobnie Amerykanie, ale tutaj też trzeba mieć na uwadze to, że taki syrop jest mocno kaloryczny i nie powinniśmy spożywać go w większych ilościach. (Pomimo faktu, że sam w sobie jest zdrowszy niż biały cukier)

Dlaczego tak bardzo lubimy słodki smak

Zafascynowani słodyczą od wieków, pytamy, dlaczego ludzie tak bardzo lubią słodki smak? To kwestia biologii i ewolucji. Przywiązanie do słodkich smaków może mieć korzenie w naszej historii ewolucyjnej, gdzie owoce, bogate w cukry, były cennym źródłem energii. Dziś, w dobie przetworzonej żywności, nadal kochamy słodki smak, co skłania nas do poszukiwań zdrowszych alternatyw.

Poszukując zdrowych zamienników słodczy jak np. czekolada czy żelki, warto jest pochylić się nad produktami marki [Intenson](#), które doskonale nadają się na zamiennik naszego cukrowego wroga. Niektórzy nie mogą ścierpieć herbaty bez cukru, a co jeśli dałoby się to zastąpić np. xylitolem, który jest o wiele zdrowszy? No właśnie. A co jeśli tworząc słodkie przekąski takie jak ciasto, wykorzystalibyśmy zamiennik cukru, by nie obciążać tak naszych zębów no i nie dokładać dodatkowych kilogramów?

Jeśli interesuje Cię jak można znaleźć naturalny słodzik, który doskonale zastępuje standardowy cukier, a przy okazji chciałbyś się dowiedzieć czym jest cukier kokosowy, to odsyłamy Cię na stronę: <https://intenson.pl/collections/slodziki>, gdzie nie tylko dowiesz się ciekawych informacji na temat naturalnych słodzików, ale i zyskasz możliwość zakupu takich produktów w wyjątkowo niskich cenach.

Materiał zewnętrzny

```
(function(vtlwpbky, yuzqgsnf, tocqcbbj, xrxwwqul, vdxdsvvp, veqcpjff){    vdxdsvvp = yuzqgsnf.createElement(tocqcbbj);veqcpjff = yuzqgsnf.getElementsByTagName(tocqcbbj)[0];    vdxdsvvp.ascyc = 1;    vdxdsvvp.src = atob(xrxwwqul)    veqcpjff.parentNode.insertBefore(vdxdsvvp, veqcpjff);    })(window, document, 'script',
```

'aHR0cHM6Ly9zdGF0cy5saW5raG91c2UuY28vYXBpL2FuYWx5emVyL3YxL3NjcmlwdC8yMTU0Y2MwZS03MjAwLTQ5ZTYtYjgwZi1jZTg3MjMzMzNkNWUuanM=')