

دليل المحليات



ما هي المحليات؟

تعد المحليات نوع من أنواع المضافات الغذائية التي تضاف للمنتجات الغذائية كبديل عن السكر العادي، وذلك لدرجة صلاوتها العالية ولخلوها أو قلة محتواها من السعرات الحرارية مما يجعلها خيار مناسب للعديد من الحالات كالسكري والسمنة وتسوس الأسنان وغيرها. وتعتبر المحليات آمنة في حال تم استعمالها في الحدود والكميات المسموح بها.

تنقسم المحليات
إلى ثلاثة أنواع:

المحليات المغذية



المحليات الطبيعية



المحليات الاصطناعية



المحليات المغذية

تسمى المحليات المغذية بهذا الاسم كونها تعطي سعرات حرارية قليلة، كالايزومالت، البوليولات، والمالتودكسرين.

1. نوع من أنواع المحليات

2. تشمل السكريات الكحولية sugar alcohol ، وسميت بذلك لأن تركيبها الكيميائي مشابه للتركيب الكيميائي للكحول مع أنها لا تحتوي على الكحول.

3. زيادة استهلاك هذا النوع من المحليات قد يرتبط بتأثير مسهل للجهاز الهضمي، لذا فإن بطاقات المنتجات الغذائية التي تحتوي على هذا النوع من المحليات يوضع عليها العبارات التحذيرية التالية:

- المانيتول قد يتسبب بإسهال إذا زادت الكمية المستهلكة عن 20مليجرام/اليوم.
- السوربيتول او الزيليتول قد يتسبب بإسهال إذا زادت الكمية المستهلكة عن 40 مليجرام/اليوم.

المحليات الطبيعية:

هي محليات مستخلصة من مصادر طبيعية كالنباتات ومن أشهرها ستيفيا، ولا تحتوي هذه المحليات على سعرات حرارية، وتكون المحليات الطبيعية عادة شديدة الحلاوة فهي تعطي حلاوة ما بين 100 إلى 300 ضعف حلاوة السكر الطبيعي ولذا يمكن إضافة كمية قليلة منها فقط.

المحليات الاصطناعية:

هذا النوع من المحليات لا يحتوي على سعرات حرارية، وتوجد في العديد من المنتجات الغذائية مثل المشروبات الغازية والزبادي والآيس كريم والحلويات والكعك، ويمكن استخدام هذه المحليات لتحلية الشاي والقهوة والحبوب والفواكه بدلاً من السكر. من أهم أنواعها: أسيسولفام بوتاسيوم، اسبارتام، نيوتام، سكرين، سكرالوز.

نظراً لأن استخدام الأسبرتام لا يتناسب مع الحالة المرضية للأشخاص المصابين بمرض الفينيل كيتونيوريا، لذا فإن بطاقات المنتجات الغذائية التي تحتوي على اسبرتام يوضع عليها العبارة التحذيرية التالية:



**"لا يستخدم من قبل
الأشخاص المصابين بمرض الفينيل
كيتونيوريا " أو عبارة "يحتوي على
الفينيل ألانين".**



كيف

يمكن اختيار المحلي ؟

تعتبر المحليات آمنة في حال تم استهلاكها ضمن الحد المقبول،
وتحديد الخيار المناسب من بينها يخضع لذائقة المستهلك، ولدرجة
حلاوتها وثباتها عند الطبخ وطريقة الاستخدام:

نوع المحلي	درجة حلاوته مقارنةً بسكر المائدة	ثباته عند الطبخ	المقدار المقبول تناوله يوميا مغ/كغم
الاسبرتام	200 مرة	ثابت	0-40
بوتاسيوم ايسيسولفام	-		0-9
نيوتام	7,000 to 13,000 مرة	ثابت	0-2
السكرين	200-700 مرة		0-5
السكرلوز	600 مرة	ثابت	0-5
ستييفيا	200-300 مرة	ثابت	0-4

بِالْأَمْرِ نَهْتَمُ