Что искать в составе продуктов, чтобы не пропустить скрытый сахар

Чек-лист Тинькофф Журнала для тех, кому нужно сократить употребление сахара

- [ ] **Декстроза.** Используют в производстве сгущенного молока, мороженого, зефира, зеркальной глазури, замороженных десертов. В 100 г — 400 ккал. Гликемический индекс — 100
- [ ] **Глюкозно-фруктозный сироп.** Используют в приготовлении сухих завтраков и выпечки, безалкогольных напитков, в том числе кока-колы, дешевых версий кленового сиропа и меда, фальсификатов. В 100 г — 281 ккал. Гликемический индекс — 65
- [ ] **Инвертный или инвертированный сироп.** Используют в производстве шоколадного ганаша, конфет с жидким центром, марципана, ликеров, мороженого, нуги. В 100 г — 310 ккал. Гликемический индекс — 60
- [ ] **Солодовый сироп.** Используют в выпечке пряников, хлеба, приготовлении пива, для придания солодового вкуса. В 100 г — 300 ккал. Гликемический индекс — 60
- [ ] **Меласса, или патока.** Используют в приготовлении рома и некоторых видов пива, ржаного хлеба, имбирных пряников, для более дешевой версии тростникового сахара. В 100 г — 290 ккал. Гликемический индекс — 55—60
- [ ] **Мед или крем-мед.** Используют в соусах к салатам, мясу, птице, как соус к выпечке и бутербродам и как добавку к чаю. В 100 г — 320 ккал. Гликемический индекс — 58
- [ ] **Сироп или нектар агавы.** Используют в алкогольных коктейлях, в качестве соуса к выпечке и сладостям. В 100 г — 310 ккал. Гликемический индекс — 10—19
- [ ] **Фруктоза.** Используется как замена сахару благодаря меньшей стоимости и более сладкому вкусу. В 100 г — 370 ккал. Гликемический индекс — 25
- [ ] **Кленовый сироп.** Используют как соус к выпечке, завтракам и бутербродам. В 100 г — 260 ккал. Гликемический индекс — 60

* Гликемический индекс показывает, насколько быстро продукт повышает уровень глюкозы в крови. Все продукты оценивают по шкале от 0 до 100, где 100 — максимальный уровень, 54 и меньше — низкий. Потребление продуктов с низким ГИ может снижать уровень сахара в крови, уровень холестерина и риски сердечно-сосудистых заболеваний