

Syrop z agawy - słodki sposób na odchudzanie

Syrop z agawy staje się coraz bardziej popularny na naszym rynku. Uważa się, że może on być spokojnie stosowany w trakcie odchudzania. Ile jest w tym prawdy? Lektura poniższego artykułu może pomóc Wam ustosunkować się do tej opinii.

Agawa

Agawa (*Agave L.*) to roślina należąca do rodziny agawowatych. Liczy ponad sto gatunków i można ją spotkać dziko rosnącą w rejonach od południowej części USA do części północnej Ameryki Południowej. Jest sukulentem, jej liście są grube i mięsiste, zakończone ostrymi kolcami. Okres jej kwitnienia przypada tylko raz w życiu, zwykle w wieku 5–15 lat, chociaż istnieją też gatunki, które zakwitają w wieku 100 lat. Tworzą wtedy pojedynczy pęd kwiatowy z gigantyczną liczbą kwiatostanów (nawet do kilkunastu tysięcy). W krajach o cieplejszym klimacie sadi się ją w celach ozdobnych, m.in. w parkach, ogrodach, natomiast w chłodniejszych państwach wykorzystuje się ją jako rośliny pokojowe. **Ponadto jest wykorzystywana do produkcji alkoholi (tequila, pulque, mezcal) i syropu. Niektóre z jej gatunków wykazują właściwości lecznicze.**

Syrop z agawy

Syrop (nektar) z agawy jest produkowany w Meksyku z niektórych gatunków tej rośliny, przede wszystkim *Agave salmiana* i *Agave tequilana*. Pozyskuje się go przez wyciśnięcie soku z rdzenia, który jest następnie filtrowany i podgrzewany w celu przeprowadzenia hydrolizy węglowodanów złożonych w cukry proste, głównie fruktozę. **Powstały syrop charakteryzuje się trzykrotnie słodszy smakiem niż cukier, ciut mniejszą gęstością niż miód oraz niskim indeksem (IG) i ładunkiem glikemicznym (ŁG).** Składa się głównie z fruktozy (w zależności od źródeł w 56–92 %) oraz glukozy (8–20 %). Ponadto zawiera pewne ilości wapnia, żelaza, potasu i magnezu. Stosowany jest przede wszystkim jako zamiennik cukru lub miodu w kuchni.

Właściwości syropu z agawy

Syrop z agawy jest gęsty i posiada złocisto-brązową barwę. Przypomina trochę płynny miód. Im ma ciemniejszy kolor, tym bardziej wyczuwalny jest posmak karmelowy w potrawach, do których zostanie dodany. **Jego IG wynosi 15–30 i zależy od ilości fruktozy w nim zawartej.** Im więcej tego cukru prostego w składzie, tym niższy indeks glikemiczny. W związku z tym poleca się go diabetykom, gdyż zapobiega on szybkiemu wyrzutowi insuliny do krwi. **Istnieją jednak opinie, że syrop z agawy jest zwyczajnym syropem glukozowo-fruktozowym o ładniejszej nazwie.** Sceptycy zwracają uwagę, że nadmiar fruktozy w diecie może wywoływać zespół złego wchłaniania tego monocukru, powodować odkładanie kwasu moczowego, a w konsekwencji przyczyniać się, m.in. do zwiększenia ryzyka choroby nerkowej, kamicy nerkowej, zapalenia stawów.

Syrop z agawy a odchudzanie

Dzięki niskiemu IG i ŁG oraz 25 % mniejszej kaloryczności od zwykłego cukru, syrop z agawy może stanowić dobrą alternatywę dla słodkości w czasie redukcji masy ciała. Poza tym jest bardziej słodki niż cukier, więc zużyje się go mniej i w konsekwencji pomniejszy wartość energetyczną nawet o połowę w porównaniu z użyciem jego kryształowego odpowiednika. Agawa to także źródło inuliny, która jest jednym z rodzajów błonnika i naturalnym prebiotykiem. W związku z tym **wpływa na szybsze odczuwanie sytości, zapobiega zaparciom i pobudza procesy przemiany materii.** Sceptycy twierdzą jednak, że fruktoza zawarta w syropie zaburza produkcję leptyny, czyli hormonu odpowiedzialnego za prawidłowe odczuwanie głodu i sytości i zamiast hamować pobudza głód jeszcze bardziej.

Syrop z agawy posiada swoich zwolenników i przeciwników. Na pewno można go nazwać dobrym zamiennikiem cukru, który dzięki swojemu składowi pomaga w walce z nadmiernymi kilogramami. Jednak, jak ze wszystkim, nie należy przesadzać z jego ilością w codziennej diecie, gdyż negatywnych skutków spożycia nadmiaru fruktozy jest bardzo wiele. Oczywiście między polaniem potrawy syropem z agawy a wypiciem całej butelki jest ogromna różnica, więc nie należy się go bać. Spożywanie tego produktu w rozsądnych ilościach nie spowoduje negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/syrop-z-agawy-slodki-sposob-na-odchudzanie>

