

# Σοκολάτα χωρίς ζάχαρη – Είναι τόσο υγιεινή;

Γράφτηκε από τον: [Νίκος Καφετζόπουλος](#)

Οι σοκολάτες χωρίς ζάχαρη προωθούνται ως μια ανώδυνη λύση όσους προσέχουν την διατροφή τους και το βάρος τους αλλά και για τους διαβητικούς ασθενείς. Πολλές φορές προωθούνται και από κάποιους διαιτολόγους. Δεν είναι απίθανο να πέσει κάποιος στη παγίδα βέβαια, γιατί βλέποντας στην συσκευασία το τίτλο «χωρίς ζάχαρη», μπορεί και να πιστέψεις ότι θα καταναλώσεις ένα «απαγορευμένο» τρόφιμο χωρίς θερμίδες, άρα και χωρίς συνέπειες. Να δούμε όμως ποια είναι η αλήθεια.

Αν κοιτάξει κάποιος προσεκτικά τις συσκευασίες και συγκρίνει μια κανονική σοκολάτα με μια χωρίς ζάχαρη, θα παρατηρήσει ότι η διαφορά στις θερμίδες είναι πολύ μικρή. Θα σκεφτεί κανείς: «Μα αφού δεν περιέχει ζάχαρη λογικά δεν θα έπρεπε να έχει αρκετά λιγότερες θερμίδες;» Και με τι έχει αντικατασταθεί η ζάχαρη;

Τις περισσότερες φορές αντί για ζάχαρη, χρησιμοποιείται μια πολυόλη (γλυκαντική ουσία), η μαλτιτόλη η οποία αποδίδει 2-3 θερμίδες ανά γραμμάριο. Δεν είναι και τόσο μεγάλη η διαφορά με την κανονική ζάχαρη βέβαια, η οποία αποδίδει 4 θερμίδες ανά γραμμάριο. Είναι πιο υγιεινή η μαλτιτόλη; Έχει αναφερθεί ότι η μαλτιτόλη έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, δηλαδή δεν ανεβάζει το σάκχαρο του αίματος πολύ γρήγορα, κάνοντας το μία καλή λύση για τους διαβητικούς. Όμως δεν είναι έτσι ακριβώς τα πράγματα, καθώς σε έρευνες φαίνεται ότι η σοκολάτα με μαλτιτόλη προκαλεί ίδια αύξηση σακχάρου με μια κανονική σοκολάτα με ζάχαρη.

Το δεύτερο σημαντικό στοιχείο είναι ότι μια σοκολάτα δεν περιέχει μόνο ζάχαρη, αλλά και μεγάλη ποσότητα λίπους. Μπορεί μια σοκολάτα λοιπόν χωρίς ζάχαρη, να περιέχει αρκετά λιπαρά, και μάλιστα περισσότερα από πολλές απλές κανονικές σοκολάτες! Τέλος, αν δούμε και τις θερμίδες, μια σοκολάτα χωρίς ζάχαρη μας δίνει περίπου 120-130 θερμίδες ανά 30 γρ., ενώ η κανονική 160 θερμίδες. Δεν είναι και τόσο μεγάλη η διαφορά..

## **Το συμπέρασμά ποιο είναι;**

Αν κάποιος θέλει να καταναλώνει σοκολάτα χωρίς ζάχαρη, ας το κάνει. Το σημαντικό είναι όμως να μην αθρώνει αυτό το τρόφιμο στο μυαλό του και να οδηγείται σε υπερκατανάλωση. Το ίδιο ισχύει και για τις μαύρες σοκολάτες, φυσικά. Καταναλώστε λοιπόν όποια σοκολάτα θέλετε, αρκεί να προσέχετε την ποσότητα αλλά και την συχνότητα που το κάνετε!