

# KSYLITOL

...jest naturalnym słodzikiem o wyglądzie i smaku bardzo zbliżonym do cukru; na organizm człowieka działa jednak całkiem odmiennie. Jest tzw. poliolem, dawniej uzyskiwanym głównie z drewna brzoźowego, dziś przeważnie z różnych odmian kukurydzy\*. W jego cząsteczce jest pięć atomów węgla. W przeciwieństwie do cukrów sześci- i dwunastowęglowych - tj. glukoza, fruktoza, sacharoza i laktoza - **ksylitol nie fermentuje w przewodzie pokarmowym**.

**Ksylitol** jest przetwarzany w organizmie z minimalnym udziałem insuliny, wskutek czego ma **indeks glikemiczny dziewięciokrotnie niższy od cukru** (sacharozy). Dzięki temu jest bardzo bezpieczny dla diabetyków. Ponadto posiada **prawie dwa razy mniej kalorii niż cukier**. Redukując wydzielanie insuliny **przeciwdziała otyłości oraz procesom przedwczesnego starzenia**. Zalecany jest dla osób zagrożonych i dotkniętych osteoporozą, gdyż **zwiększa przyswajanie wapnia**, poprawiając tym samym konsystencję kości.

**Wzmacnia mineralizację szkliwa zębowego**, efektywnie regenerując drobne ubytki. Jednocześnie **hamuje procesy próchnicze oraz zapalenie dziąseł i ozębnej**. Stymuluje napływanie śliny, co przeciwdziała wysychaniu śluzówki w ustach.

**Jest skutecznym środkiem przeciwko szkodliwym bakteriom jelit**, np. *Helicobacter pylori*, mającej udział w owrzdzeniu żołądka. **Ogranicza rozwój pleśni i drożdżaków** - m.in. *Candida albicans* - w przewodzie pokarmowym. **Zmniejsza też łaknienie cukru**. Dzięki antybakteryjnemu działaniu podnosi ogólną odporność organizmu.

Ksylitol **przyswojony przez organizm wspomaga usuwanie wolnych rodników**, przyczyniając się do przedłużenia sprawności tkanek i narządów. Praktycznie jedna trzecia ksylitolu zostaje zaabsorbowana przez wątrobę, a pozostała ilość w głębi jelit działa jak rozpuszczalny błonnik, powodując wytwarzanie specyficznych kwasów tłuszczowych. Mają one regulujący wpływ na poziom glukozy i tłuszczów w krwiobiegu.

## Z poradnika:

*Płukanie nosa roztworem ksylitolu (ok. 5% substancji w soli fizjologicznej) redukuje liczbę szkodliwych mikrobów i stymuluje samoistne oczyszczanie przewodów nosowych. Zapobiega to zapaleniom ucha środkowego oraz zmniejsza występowanie alergii, ataków astmy i infekcji zatok.*

**Warto także przepłukiwać usta rozpuszczonym w ślinie ksylitolem - nawet już po umyciu zębów.**

Zaleca się spożywanie do **15 g ksylitolu dziennie** (ok. 3 łyżeczek). Wskazane jest dochodzić do tej ilości stopniowo. Zbyt duże spożycie bez przygotowania może skutkować przejściowym rozwolnieniem, które mija w czasie potrzebnym na zwiększenie wydzielania właściwych enzymów. Dlatego **nie należy podawać ksylitolu małym dzieciom ze względu na niedojrzałość enzymatyczną ich systemów trawiennych**. Fińscy naukowcy utrzymują, że dla wzmocnienia kości wskazane jest spożywanie do **40 g ksylitolu dziennie**.

Natomiast JECFA - organ doradczy WHO i FAO - stwierdził, że dla ksylitolu nie istnieje granica spożycia (ADI - dopuszczalna dzienna dawka), co znaczy, że jest on bezpieczny niezależnie od spożywanej ilości dziennej.

**Elżbieta M. Kosińska**

\* Ksylitol oferowany przez firmę **GAJA** produkowany jest w Finlandii z drzew liściastych - przede wszystkim **z brzozy** - bez udziału drożdży używanych w obecnej biotechnologii.

# Ksylitol może w pełni zastąpić cukier w przyrządzaniu wielu potraw

## Mleczko sezamowe

- 2 łyżki tahiny (masła sezamowego), 1 łyżeczka ksylitolu, 1 filiżanka wody.
- Tahinę i ksylitol zmiksować z małą ilością wody. Uzupełnić wodą o dowolnej temperaturze do pojemności jednej filiżanki.

## Chałwa naturalna

- 2-3 łyżki tahiny, 1-2 łyżeczki ksylitolu, 1-2 łyżki przegotowanej wody (ewent. kilka kropel cytryny, 1 łyżeczka dowolnej mieszanki orzechów, nasion, owoców suszonych).
- Ksylitol rozpuścić w wodzie. Roztwór dodawać małymi porcjami do masła sezamowego, ucierając masę do zgęstnienia. Pozostałe składniki można dodać wg własnych upodobań.

*100 g pełnych nasion sezamu zawiera ok. 700 mg dobrze wchłanialnego wapnia.*

## Wytrawna polewa czekoladowa

- 1 łyżka kakao, 2-3 łyżki wody, 1 łyżka ksylitolu, 1 łyżeczka oleju kokosowego lub twardego masła.
- Kakao rozetrzeć z wodą na gęstą masę. Ksylitol stopić w rondelku na małym ogniu, dodać masę kakaową, wymieszać, krótko zagotować. Dodać olej kokosowy lub masło, razem gotować przez chwilę. Zamiast kakao można użyć karobu (wysuszone, zmielone strąki z drzewa świętojańskiego).

*Tahina i karob dostępne są w sklepach z żywnością naturalną.*

## Lizawka ksylitolowa

- 1 - 2 łyżki ksylitolu stopić na średnio rozgrzanej patelni, można dodać pół łyżeczki soku z cytryny lub innych owoców, rozmieszać na gorąco.
- Wylać na 1 -2 płaskie spodeczki, pozostawić do całkowitego zastygnięcia.

*Liczne opracowania naukowe przedstawiają ksylitol jako żywność funkcjonalną; natomiast w nomenklaturze UE jest on dodatkiem do żywności i jako taki posiada symbol E z numerem 967.*

*Ujednolicona symbolika związków (naturalnych i sztucznych) dodawanych do żywności ma na celu bezbłędną identyfikację substancji, które w wielu krajach europejskich często mają odmienne nazwy.*

Copyright 2005-2009 Gaja Elżbieta M. Kosińska. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie całości lub części materiału, publikowanie i zamieszczanie na stronach internetowych wymaga potwierdzonej zgody firmy GAJA.

Dystrybutor: **GAJA**

ul. Międzyborska 98/100 m.8

04-010 Warszawa

tel: 022/617 84 91,

022/616 04 47

e-mail: [gajanea@gajanea.pl](mailto:gajanea@gajanea.pl)

[www.ksylitol.info.pl](http://www.ksylitol.info.pl)

