

XYLITOL OU ERITRITOL. QUAL CONSUMIR?

Publicado por Coluna Tatiane Flores
Sex, 25 de Agosto de 2017 16:30

Estes dois adoçantes vem recebendo cada vez mais adeptos, pois chamam a atenção por serem adoçantes naturais, vegetais, e com sabor muito próximo ao açúcar convencional. São bem semelhantes, têm a mesma cor, textura e sabor, mas é claro, apresentam algumas características peculiares. Na dúvida sobre as diferenças e qual utilizar? Conheça os pontos fortes, semelhanças e diferenças desses maravilhosos adoçantes e escolha o seu:

O Xilitol tem baixo índice glicêmico, o Eritritol tem índice glicêmico inferior a 1, o que é considerado zero. O Xilitol adoça como o açúcar, já o Eritritol tem poder adoçante de 70% do açúcar. Tanto um como o outro não deixam gosto residual. No entanto, se o Eritritol ganha no quesito calorias, o Xilitol ganha em outros, pois tem um interessante benefício à saúde humana,

com grande potencial de uso na área médica e odontológica, mostra-se eficaz no combate a cáries dentárias, dentre outros males como diabetes, desordens no metabolismo, otite entre outros.

O Eritritol não causa cárie, mas não traz outros benefícios, porém tem uma melhor tolerância digestiva, pois as bactérias intestinais não conseguem digeri-lo, sendo eliminado pela urina. Já o Xilitol pode causar um pouco de desconforto em pessoas com o sistema digestivo mais sensível. Sendo assim, escolha o que melhor se encaixa ao seu perfil.