

Introducció

- Les substàncies capaces de produir sabor dolç són molt variades; algunes són naturals i d'altres sintètiques.

El **sucre**, el component del qual és la sacarosa, és l'edulcorant natural per excel·lència. S'extreu de la remolatxa sucrera o també de la canya de sucre.

Així mateix, són edulcorants naturals la **fructosa**, que es troba a les fruites i també a la mel, amb un poder edulcorant una mica superior al de la **sacarosa**, i el **sorbitol**, contingut en algunes fruites, encara que també s'obté de forma industrial, entre d'altres.

Quan cal eliminar un excés de calories de la dieta, o protegir les dents dels agents que les predisposen a la càries, o quan es pateixen malalties com la diabetis, s'aconsella no consumir sucre.

Edulcorants sintètics o naturals

- Segons estableix el Codi Alimentari Espanyol, els edulcorants sintètics són aquelles substàncies sàpides que, sense tenir qualitats nutritives, posseeixen un poder edulcorant superior al del sucre de canya o de remolatxa, el qual tracten de substituir.

Els edulcorants artificials només reemplacen el sucre en una de les funcions: fan aparèixer el sabor dolç, però no aporten càrrega nutritiva.

La sacarina, el ciclamat i l'aspartam

- Encara que són moltes i variades les substàncies que poden actuar com a substituïts del sucre, les que més sovint es troben comercialitzades com a edulcorants de taula en forma de gotes i pastilles són la sacarina, el ciclamat i l'aspartam.
- La **sacarina** és un edulcorant entre 300 i 500 vegades més potent que la sacarosa.
- L'**aspartam** és unes 200 vegades més potent que la sacarosa, és inestable a temperatures altes i prolongades, i **no poden ingerir-lo les persones amb la malaltia genètica denominada fenilcetonúria**.
- El **ciclamat** és unes 30 vegades més dolç que el sucre.

Consells

- **L'etiquetat dels productes alimentaris inclou** l'esment del tipus d'edulcorants que contenen.
- **Tots els productes light** que necessiten ser endolcits, com que no porten sucre, **inclouen entre els ingredients algun edulcorant artificial**.
- Els edulcorants artificials han pogut fer més suportable la vida de persones com els diabètics, que gràcies a aquestes substàncies poden tastar el dolç.