



	hagyományos cukor	stevia	xilit	nyírfacukor
<i>kalória</i>	400 kcal	0	40%kal kevesebb, 240 kcal	
<i>édes íz</i>	1	1 : 300	1 : 1	
<i>glikémiás index*</i>	100	0	7	
	egyszerű szénhidrát	nem szénhidrát	összetett szénhidrát	
<i>cukorbetegség</i>	sokszerezű vércukorszintingadozást kiváltó hatása a cukorbetegség kialakulásának fő oka	Cukorbeteg is biztonságosan fogyaszthatják, mivel nem emeli meg a vércukorszintet, rendszeresen fogyasztva képes a vércukorszintet szabályozni	Cukorbeteg is biztonságosan fogyaszthatják, mivel nem emeli meg a vércukorszintet, rendszeresen fogyasztva képes a vércukorszintet szabályozni	Cukorbeteg is biztonságosan fogyaszthatják, mivel emésztéséhez nincs szükség inzulinra. A cukorbeteg esetében, függetlenül attól, hogy a betegség mély fázisáról beszélünk, 50% szénhidrátot kell beszámítani, azaz 100g nyírfacukor 50g szénhidrátot jelent.
<i>fogakra gyakorolt hatás</i>	roncsolja a fogakat, savas kémhatást idéz elő a szájban, ami fogszúvasodáshoz vezet	Nem árt a fogaknak, sőt, antibakteriális hatása és kedvező ásványianyag-tartalma miatt kiválóan alkalmas a fogszúvasodás és egyéb szájbetegségek megelőzésére, gyógyítására. Előnyös tulajdonságai miatt számos országban fogkrém és szájöblítőszer is készítenek a felhasználásával.	csökkenti a fogszúvasodás kockázatát, mivel antibakteriális hatású, valamint segíti az ásványi anyagok visszaépülését a fogzománcban. Rágógumi, cukorka, fogkrém gyártásához is használják	jótevény, antibakteriális hatású, lassítja a fogszúvasodást, a fogkőképződést, csökkenti a lepedék képződést
<i>összetevő</i>	cukornádból vagy cukorrépából a többszörös finomítási eljárás révén minden hasznos tápanyagától megfosztott cukor	Dél-Amerikában őshonos gyógynövény	egy kedvező felépítésű cukoralkohol, amely a természetben szinte minden zöldségben és gyümölcsben előfordul	a nyírfa kérgéből és rostjaiból kivont cukor
<i>egyéb előnyös tulajdonsága</i>	nincs	Serkenti a máj, a lép és a hasnyálmirigy működését, szabályozza szervezetünk vércukor-szintjét, rendszeresen fogyasztva sokkal ritkábban tapasztalunk fáradékonyságot (a jól ismert délutáni hullámvölgyet, amikor sokan édesség után nyúlnak). Egyéb hatásai: szellemi frissesség, jobb emésztés, nyugodtabb alvás, fekélyek és horzsolások gyorsabb gyógyulása, vérnyomás-ingadozások enyhülése.	csökkenti a légúti fertőzések előfordulásának kockázatát (orrspray-t is gyártanak belőle)	lúgosít
			mellék- és utóíze nincs	
			korlátlan mennyiségben fogyasztható, káros mellékhatása nincs	
<i>fogyás, súlycsökkenés</i>	magas kalóriatartalom, 0 tápanyag → üres kalória, erőteljes vércukoringadozás → gyakori éhség	Amellett, hogy gyakorlatilag nulla kalóriát tartalmaz, képes csökkenteni az édességek és a zsíros ételek utáni vágyat is! Éhségérzetet is jelentősen csökkenti, édesszájúak korlátlanul fogyaszthatják anélkül, hogy fölös kilók lerakódásától kellene tartaniuk, 20perccel az étkezések előtt fogyasztva pedig sokkal hamarabb fogunk telítettséget érezni!	Mivel nem hirtelen, hanem fokozatosan emeli a vércukor és az inzulin szintjét, elősegíti az étvágy csökkentését és késlelteti az éhségérzetet, emellett kevesebb kalóriát is tartalmaz, mint a hagyományos cukor.	
<i>magas vérnyomás</i>		csökkenti a magas vérnyomást, miközben a normális vérnyomást változatlanul hagyja		
<i>Candida</i>	a Candida gomba fő táptalaja	Erős gombaölő hatása miatt kiválóan alkalmazható Candida kezelésére is.	anti-candida cukor, mert nem táplálja, többek között, a Candida gombát sem	
<i>emésztés</i>		Javítja az emésztést és a bélműködést, megnyugtatja a túlerhelt gyomrot, így segíthet kisebb rosszulletek elmulasztásában.		segíti az emésztést, gátolja a székrekedést
<i>bőrápolás</i>	sok bőrprobléma okozója a túlzott finomított cukor bevitel	Mind külsőleg, mind pedig belsőleg alkalmazva alkalmas különböző bőrbetegségek (acne, dermatitis, eczema, seborrhoea, stb.) gyógyítására. Megvédi a bőrt a korai öregedés ellen, azt fiatalossá és rugalmasabbá varázsolja! Kiseb sebek, horzsolások kezelésére néhány csepp Stevia oldatot csepegtethetünk a sérült bőrfelületre, így a fájdalom gyorsan megszűnik és a seb is sokkal hamarabb fog meggyógyulni!		A nyírfacukor fokozza szervezetünk kollagén termelését és fiatalítja, rugalmasabbá teszi a már meglévő kollagént. Elősegíti a B vitamin felszívódását is, ami köztudottan javítja a bőr, haj és köröm állapotát, kondícióját.
<i>függőség kezelése:</i>	rendszeres fogyasztása függőséget okoz	rendszeresen fogyasztva csökkenti a dohányzás, alkohol illetve az édességek utáni vágyat	csökkenti az édesség utáni vágyat	
<i>hátrány</i>	Isd. az összes fenti sort	jellegzetes mellékíz, ami idővel megszokható	nagyobb mennyiség fogyasztása egyeseknél hasmenést okozhat, amíg hozzá nem szoknak	
			mivel nem kristályosodik ki, keménycukor nem készíthető belőle	
			az élesztő nem képes lebontani, ezért kelt tészták készítésére nem alkalmas	
<i>megjelenési forma</i>		csepp, por, tableta, tea	kristálycukoréhoz hasonló állag	
	ÁR	2.800.- Ft /250 mg csepp		900 Ft/ 250 gr

*szénhidrátok elhelyezkedése egy 0-tól 100-ig beosztott skálán annak alapján, hogy elfogyasztásuk után milyen mértékben emelik meg a vércukorszintet. A magas GI-vel rendelkező élelmiszerek azok, amelyeket a szervezet gyorsan megemészt és hamar felszívódnak, és a vércukorszint jelentős ingadozását idézik elő. Az alacsony glikémiás indexű élelmiszerek lassú emészthetőségüknek és felszívódásuknak köszönhetően a vércukor és inzulin szintjének fokozatos emelkedését idézik elő; egészségügyi hasznuk bizonyított.

Forrás:

<http://stevia.uw.hu>

www.xilit.hu

www.nyirfacukor.hu