



MAGUSTAJATE GI JA GK

Suhkrud erinevad üksteisest eeskätt töötlemise astme (rafineeritud või rafineerimata) ja imendumise kiiruse poolest. Allpool on antud suhkrute GK väärtused umbes 10 grammiste portsjonite kohta.

NB! ANDMED EI OLE TÄIELIKUD, SEST MITMETE MAGUSTAJATE KOHTA TÕENDUSPÕHINE INFO PUUDUB.

KIRED SUHKRUD

Glükoos (GI keskmiselt 103 (+/- 3), GK 10-12)

- Glükoos imendub ja tõstab ka veresuhkru taset väga kiiresti.
- Glükoosisiirupit valmistatakse tähtselt. Seda kasutatakse peamiselt kondiitritööstuses toodete pehendamiseks ja suhkru kristalliseerumise vältimiseks, siirupi glükoosisisaldus võib olla väga erinev. Kui osa siirupis leiduvast glükoosist muudetakse fruktoosiks, saadakse magusam kõrge fruktoosisisaldusega maisisiirup, milles sisalduva fruktoosi osakaal võib sõltuvalt tootest olla samuti väga erinev.

Sahharoos ehk lauasuhtur (GI keskmiselt 65 (+/- 4), GK 6-8)

- Valge suhtur on rafineeritud ehk töödeldud suhtur. Seda valmistatakse kas suhkruroost (enamus) või suhkrupeedist. Valge suhkru baasil toodetakse näiteks valget tükisuhkrut, pärisuhtur, moosisuhkrut, tuhksuhkrut ja vanillisuhkrut. Peedisuhkur ja teisedki erinimetustega suhkruüigid on GI ja GK seisukohast tavalised lauasuhturid. Suhkrupeedisiirup on looduslik rafineerimata toode.
- Fariinsuhkur on rafineeritud peedisuhkur, millele on lisatud melassi, mis annab suhkrule karamellise maitse. Sellist suhkru nimetatakse ka pruuniks suhkruks. Fariinsuhkur on karamelline, aga mitte väga tugeva maitsega, tume Muscovado meenutab natuke lagritsat, aga sobib imehästi näiteks šokolaadikoogi sisse, hele Muscovado on iirise moodi ja sellel pole mõrkjat kõrvalmaitset.
- Täistoor-roosuhtur on kõige vähem töödeldud naturaalne suhtur. Indiaanisuhkur on samuti täistoor-roosuhtur.

Melassisiirup (GK 4-5)

- Sisaldab kõikidest suhkruüigedest kõige rohkem naturaalselt melassi ning tal on sügav värv ning rikkalik maitse. Melassisiirupeid on erineva koostise ja suhkruüisaldusega. Kõige väiksema suhkruüisaldusega melass on väga hea mineraalainete- ja antioksidantidesisaldusega.

Vahtrasiirup (GI 54 (+/- 6), GK 4)

- Toodetakse suhkruvahtra mahlast, müügil on erineva tumedusastmega siirupid, mille koostised on erinevad - mida tumedam vahtrasiirup, seda toitainerikkam. Peamine komponent on glükoos.

Maltoos ehk linnasesuhkur (GI 105, GK 11)

- Koosneb glükoosist ja seda leidub rohkesti näiteks linnasesiirupis ja õlleüirdes.

Laktoos ehk piimasuhkur (GI 46-48, GK 5)

Mesi (GI keskmiselt 61 (+/- 3), GK keskmiselt 5)

- On samuti kiirelt vabanevate süsivesikute allikas. Mesi sisaldab peamiselt fruktoosi (umbes 40%) ja glükoosi (umbes 38%), natuke ka teisi suhkruüiged. Mees on palju erinevaid bioaktiivseid ühendeid.

AEGLASED SUHRKUD

Steevia ehk suhkruleht (GI 0, GK 0)

- on glükeemilise koormuseta looduslik magustaja, mis ei sisalda süsivesikuid ega anna kaloreid. Tema maitse võib olla harjumatu, mistõttu tootjad võivad steeviast toodetud magustajatesse lisada väikestes kogustes muid magustajaid.

Erütritool (GI 0, GK 0)

- on samuti looduslik olematu glükeemilise koormusega magustaja, suhkrualkohol. Natuke vähem magus kui ksülitool.

Ksülitool (GI 7, GK 1)

on väga madala glükeemilise koormusega hambasõbralik magustaja, suhkrualkohol. Võib olla looduslik, sageli on toodetud kasest, kuid enamasti on müügil sünteetiline ksülitool.

Teiste suhkrualkoholide GI:

- mannitoolil 0, laktitoolil alla 5, sorbitoolil ja isomaltil alla 10, maltitoolil umbes 36, polüglütsitoolil peaaegu 40.

Agaavisiirup (GI keskmiselt 13, GK keskmiselt 1)

- toodetakse erinevatest agaaviliikidest. Madala glükeemilise koormusega magustaja, koosneb peamiselt fruktoosi sisaldavast inuliinist.

Fruktoos (GI keskmiselt 15, GK 2) ehk puuviljasuhkur

- tõstab veresuhkru taset palju vähem kui valge suhkur. Fruktoosi tarbimisel aga soovitatakse selle muude ebasoodsate toimete tõttu olla ettevaatlik, eriti kui kõrval ei ole fruktoosi mõjusid tasakaalustavat glükoosi.

Kookossuhkur (GI 54, GK 6)

- ehk nn kookosõiesuhkur saadakse kookospalmi (*Cocos nucifera*) õisikuarremahlast. Palmisuhkrut valmistatakse ka suhkru-arengapalmi (*Arenga pinnata*), lehvik-palmüürapalmi (*Borassus flabellifer*), datlipalmi (*Phoenix*) ja mitmete muudegi palmiliikide õisikuarremahlast. Meepalmi (*Jubaea chilensis*) magusast tüvemahlast valmistatakse siirupit, mida kutsutakse palmimeeks. Erinevate palmisuhkrute GI ja GK ei ole teada.

Jaanikaunapulber (*Ceratonia siliqua*) (GK 3)

- sisaldab rohkesti B2- ja B6- vitamiini, kaaliumit, kaltsiumit, rauda, vaske ja mangaani. Jaanikaun on valgu-, antioksüdantide- (polüfenoolide) ja kiudaineterikas magustaja.
- Jaanikaunasiirupit ostes uurige, kas see on 100% jaanikaunast või on lisatud muid suhkruid, nt kõrge fruktoosisisaldusega maisisiirupit. Tavaliselt on siirup valmistatud röstitud jaanikaunapulbrist koos mingi magustajaga.

Jakoonijuuresiirup (GI 1)

- sisaldab rohkesti fruktooligosahhariidi, mis kuulub kiudainete hulka, mistõttu selle magustaja GK on väga madal.

Luukum-marmelaadipuujuhu (*Pouteria lucuma*) GK on väiksem kui 1

- Toorpulber sisaldab rohkem mineraalaineid, B-vitamiine ja karoteene.

Lo Han (GI 0)

- on mungaviljast (teatav puuvili) pärinev magustaja, ilma järelmaitseta. Soovitatakse hoida õhukindlalt, sest muidu muutub väga kõvaks.

Meskiitapulber (GI 25)

- saadakse teatud prosoopiseliikidest (*Prosopis*). Päiklise ja karamellise maitsega kiudainete-, valgu- ja mineraalaineterikas magus pulber.

Allikad

1. Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. Rahvusvaheline glükeemilise indeksi ja glükeemilise koormuse väärtuste tabel: 2008. Diabetes Care. 2008 Dec;31(12):2281-3.
 2. Dansukkeri turundusjuht Eve-Liin Salumäega intervjuust Postimehes 2012.
 3. <http://nutritiondata.self.com/facts/sweets/>
 4. <http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php> (Sydney Ülikool)
 5. <https://www.healthline.com/nutrition/sugar-alcohols-good-or-bad#section1>
 6. <http://nutritiondata.self.com/facts/legumes-and-legume-products/4324/2>
 7. <http://tka.nutridata.ee/tka/showFood.action?food.id=118>
 8. <http://www.eatrawfeelgreat.co.uk/blogs/the-low-down-on-low-glycemic-sweeteners/>
 9. <http://nutritiondata.self.com/facts/custom/2697938/2>
1. Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. Rahvusvaheline glükeemilise indeksi ja glükeemilise koormuse väärtuste tabel: 2008. Diabetes Care. 2008 Dec;31(12):2281-3.
 2. Dansukkeri turundusjuht Eve-Liin Salumäega intervjuust Postimehes 2012.
 3. <http://nutritiondata.self.com/facts/sweets/>
 4. <http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php> (Sydney Ülikool)
 5. <https://www.healthline.com/nutrition/sugar-alcohols-good-or-bad#section1>
 6. <http://nutritiondata.self.com/facts/legumes-and-legume-products/4324/2>
 7. <http://tka.nutridata.ee/tka/showFood.action?food.id=118>
 8. <http://www.eatrawfeelgreat.co.uk/blogs/the-low-down-on-low-glycemic-sweeteners/>
 9. <http://nutritiondata.self.com/facts/custom/2697938/2>