太る原因に異性化糖があります

2022.06.01

①異性化糖とはでんぷんを液状にしてさらに濃縮した液体の糖。
原材料を見ると異性化糖とは書いていなくて

果糖ブドウ糖液糖
ブドウ糖果糖液糖
高果糖液糖
異性化液糖

と書かれているものが多い

例　炭酸飲料
原材料　砂糖類(**果糖ぶどう糖液糖**、砂糖)
/炭酸、香料、酸味料

②低温で甘味度が増すという特性から清涼飲料や冷菓などに多く使われている。

清涼飲料	**乳酸菌飲料**	**冷菓**
サイダー	飲むヨーグルト	ゼリー
イオン飲料		氷菓
炭酸飲料		
ジュース		

③液体に溶けてる糖とくだものの違い　　同じカロリーでも体に入ったら！

液糖の入っているみかんジュース		みかん
150cc	80kcal	150ｇ
一瞬でゴクリ	口	噛む
とどまれずすぐに出ていく	胃	どろどろになるまでとどまる
すばやく吸収	小腸	吸収
	膵臓	インスリン出動の準備の時間がある
インスリンがなくてもすぐに中性脂肪に変わる	肝臓	インスリンの力でエネルギーに変わる
中性脂肪が入っていく	脂肪細胞	