**Сахар**

Здравствуйте! На прилавках в магазинах можно встретить так называемый коричневый сахар, ***(1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** которого намного превышает цену обычного. Порой приходится слышать, что он намного полезнее привычного рафинированного и наносит меньше вреда фигуре и здоровью. Но так ли это? Чем коричневый сахар отличается от обычного белого? Белый сахар, независимо от того, какого он происхождения, тросниковый или свекловичный, это рафинированный сахар. Коричневый же сахар – это, так сказать, первичной обработки сахар и, кстати, нерафинированный свекловичный сахар в ***(2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** вовсе не поступает, потому что у него слишком непривлекательный вкус и аромат. И тот коричневый сахар, который лежит на полках в магазинах – это только тросниковый сахар. Чем же он так хорош и почему стоит ***(3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***? Состав белого рафинированного и коричневого тросникового сахара по ***(4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** практически не отличаются. Не удастся также при помощи потребления исключительно тросникового сахара избежать ожирения и атеросклероза, потому что во всех видах сахара содержится ***(5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** количество углеводов. А вот по количеству минеральных веществ – кальция, железа, калия, магния, фосфора, цинка даже – коричневый сахар намного превосходит белый. Также в нём намного больше витаминов различных ***(6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***. Так что единственный реальный плюс тросникового сахара – это его обогащённый минерально-витаминный состав. И всё же коричневый сахар оправдывает свою высокую цену своим необычным вкусоми ароматом. Именно им предпочитают подслащивать чай или кофе в большинстве стран мира. Натуральный коричневый сахар приобретает свой цвет, вкус и запах благодаря сахарной патоке – мелассе. Тросниковый сахар бывает нескольких видов. Например, сахар Демерара – это продукт золотисто-бурого цвета, он может представлять собой как натуральный, так и белый рафинированный сахар, просто ***(7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** с патокой. Поэтому следует внимательно читать, что ***(8)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** на этикетке. Сахар Мусковадо – это сахар натуральный, но он производится с различным количеством патоки. Чем больше в сахаре мелассы, тем темнее его цвет. Сахар бывает даже липким и издает аромат карамали. Сахар турбинадо – отличить его можно по крупным кристаллам, цвет которых от ***(9)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** до бурого. И ещё бывает мягкий мелассовый сахар, который называют ещё чёрным барбадосским. Он представляет собой нерафинированный тросниковый сахар-сырец с большим количеством мелассы. На ощупь он мягкий и влажный, благодаря обилию патоки имеет очень тёмный оттенок и сильный аромат. В наших магазинах чаще всего встречается тросниковый сахар разновидности Демерара. Демерара – это река в Гайане. Если вас волнует не только вкус, но и ***(10)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** для здоровья, то нужно убедится, что на этикетке значится слово «нерафинированный». Только в этом случае есть смысл переплачивать за сладкую радость. Всего доброго.