

Сахар

Здравствуй! 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, тростниковый 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 тростниковый сахар. Чем же он так хорош и почему стоит (3) _____? Состав белого рафинированного и коричневого тростникового сахара по (4) _____ практически не отличаются. Не удастся также при помощи потребления исключительно тростникового 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 тростникового сахара – это его обогащённый минерально-витаминный состав. И всё же коричневый сахар оправдывает свою высокую цену своим необычным вкусом и 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. Тростниковый 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 карамели. 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 тростниковый 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 тростниковый сахар разновидности Демерара. Демерара – это река в Гайане. Если вас волнует не только вкус, но и (10) _____ для здоровья, то нужно убедиться, что на этикетке значится слово «нерафинированный». Только в этом случае есть смысл переплачивать за сладкую радость. Всего доброго.