**بديل السكر**

**من المواد المضافة للاغذية التي تعطي نفس تأثير السكر على حاسة التذوق "مادة تحلية" و عادة ما يكون أقل من السكر من ناحية السعرات الحرارية., بعضها تعتبر طبيعية و البعض الاخر مصنعة, بالعادة تدعى البدائل غير الطبيعية بالمحليات الصناعية وتكون عالية الكثافة وتكون حلاوتها مضاعفة بأضعاف من حلاوة السكروز "السكر المعتاد" و لذلك تحتاج كمية أقل من السكر العادي وبالتالي فأن الطاقة الداخلة للجسم مع الغذاء او الشاي المحلى ببدائل السكر تكون ضئيلة. وهنا يكون الاحساس بالحلاوة الناتج من هذه المركبات في بعض الاحيان مختلف مقارنة مع السكروز.**

**يستخدم بديل السكر لعدد من الاسباب, بما في ذلك:-**

1. **المساعدة في تخفيف الوزن يقوم الاشخاص في أغلب الاحيان في الحد من أستهلاكهم للطاقة الغذائية من خلال استبدال السكر عالي الطاق أو شراب الذرة بالمحليات الاخرى و التي تحتوي على القليل من الطاقة, بهذا الشكل يصبح لديهم القدرة على تناول الطعام نفسه الذي يفضلونه بشكل طبيعي مع السماح لهم بانزال الوزن و تجنب مشكلات أخرلى مرتبطة مع الزيادة الحاصلة بزيادة السعرات الحرارية المتناولة**
2. **العناية بالاسنان تعتبر صديقة الاسنان "لانها لا تتخمر من قبل البكتريا او الاحياء الدقيقة الموجودة على الاسنان" مثال على ذلك "اكسيليتول" و هذا يعمل على منع البكتلريا من الالتصاق بسطح السن, وهذا يمنع من تشكل البلاك الذي يؤدي الى التسوس في نهاية المطاف. الكربوهيدرات و السكريات المستهلكة عادة ما تلتصق بميناء الاسنان وبالتالي يكون مصدر غذاء للبكتريا و يسمح لها بالتكاثر بسرعة كبيرة وتحول السكر الى مخلفات حمضية تعمل على اضمحلال بنية السن**
3. **داء السكري مرضى السكري يعانون من صعوبة في تنظيم مستوى السكر في الدم. لكن عن طريق الحد من تناول السكر و استخدام المحليات الصناعية يمكنهم الاستمتاع بنظام غذائي متنوع مع تحكم بالسكر المتناول, أيضا بعض هذه البدائل تعطي طاقة ولكن تستقلب ببطيء أكثر مما يسمح لمستوى السكر في الدم أن يبقى في حالة مستقرة مع مرور الوقت**
4. **رد فعل نقص السكر في الدم Reactive hypoglycemia الاشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة انهم ينتجون كمية فائضة من الانسولين بعد أمتصاص الجلوكوز بسرعة في مجرى الدم وهذا يؤدي الى هبوط مستوى السكر في الدم الى كمية اقل من المطلوبة للجسم السليم و وظائف الدماغ و نتيجة لذلك , مثل مرضى السكري يجب ان يبتعدوا عن الاغذية ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع مثل الخبز الابيض و عادة ما يتم اختيار المحليات الصناعية كبديل لذلك**
5. **تجنب الاطعمة المصنعة يمكن لبعض الاشخاص ان يختاروا الب\ائل لتحل محل السكر الابيض مع سكريات معالجة بشكل طفيف مثل شراب الفواكه**
6. **التكلفة ان العديد من بدائل السكر أرخص من السكر وهذه المحليات تكون اقل تكلفة لان لها مدة صلاحية طويلة الامد مع كثافة عالية من التحلية وهذا يسمح لبدلئل المحليات ان تستعمل في المنتجات التي لن تنتهي صلاحيتها بعد فترة قصيرة من الزمن**