

Мальтоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники.

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Ее называют еще солодовым сахаром. Мальтозу получают из зерен злаков, главным образом из проросших зерен ржи и ячменя. Такой сахар менее сладок, чем глюкоза, сахароза и фруктоза. Считается более полезной для здоровья, так как не оказывает негативного влияния на кости и зубы.

Ключевые слова: Мальтоза, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты богатые мальтозой:

- Мальтозный сироп
- Патока мальтозная белая (крахмальная)
- Патока черная (из сахарной свеклы)
- Карамельная патока
- Солод
- Мед [1]
- Мармелад
- Квас
- Мороженное
- Пиво
- Хлеб солодовый
- Мюсли
- Хлебцы
- Детское питание
- Чечевица [2]

Общая характеристика мальтозы

В чистом виде мальтоза относится к легко усваиваемым углеводам [3]. Это дисахарид, состоящий из остатков глюкозы. Как и любой другой сахар, мальтоза легко растворима в воде и не растворяется в этиловом спирте и эфире.

Мальтоза не является незаменимым для организма человека веществом. Она вырабатывается из крахмала и гликогена – запасного вещества, находящегося в печени и мышцах всех млекопитающих.

В желудочно-кишечном тракте, мальтоза, поступившая вместе с пищей, распадается на молекулы глюкозы и таким образом усваивается организмом.

Суточная потребность в мальтозе

Вместе с пищей в организм человека должно поступать определенное количество сахаров в день. Медики советуют употреблять не более 100 грамм сладостей в сутки. При этом количество мальтозы может достигать 30-40 грамм в день, при условии снижения употребления других видов сахаросодержащих продуктов.

Потребность в мальтозе возрастает:

Интенсивные умственные и физические нагрузки требуют больших энергозатрат. Для их скорейшего восстановления требуются простые углеводы, к которым относится также мальтоза.

Потребность в мальтозе снижается:

- При заболевании сахарным диабетом (Мальтоза быстро повышает уровень сахара в крови, что очень нежелательно при этом заболевании).
- Малоактивный образ жизни, сидячая работа, не связанная с активной умственной деятельностью снижает потребность организма в мальтозе.

Усваиваемость мальтозы

Мальтоза быстро и легко усваивается нашим организмом. Процесс усвоения мальтозы начинается прямо во рту, благодаря наличию в слюне фермента амилазы. Полное усвоение мальтозы происходит в кишечнике, при этом выделяется глюкоза, которая необходима как энергоисточник всему организму, а в особенности мозгу.

В некоторых случаях, при недостатке в организме фермента, появляется непереносимость организмом мальтозы. В этом случае все продукты, ее содержащие, следует исключить из рациона питания.

Полезные свойства мальтозы и ее влияние на организм

Мальтоза является отличным источником энергии. По информации из медицинских источников, мальтоза является для организма более полезным веществом, чем фруктоза и сахароза. Она входит в состав блюд, предназначенных для диетического питания. Крокеты, мюсли, хлебцы, некоторые виды хлеба и кондитерские изделия производятся с добавлением мальтозы.

Солодовый (мальтозный) сахар содержит ряд жизненно-важных веществ: витамины группы В [4], аминокислоты, микроэлементы калий, цинк, фосфор, магний и железо [5-9]. Из-за большого количества органических веществ такой сахар долго храниться не может.

Взаимодействие с эссенциальными элементами

Мальтоза растворима в воде [10]. Взаимодействует с витаминами группы В [11] и некоторыми микроэлементами, а также с полисахаридами. Усваивается только в присутствии специальных пищеварительных ферментов.

Признаки нехватки мальтозы в организме

Энергетическое истощение является первым признаком нехватки сахаров в организме. Слабость, нехватка сил, подавленное настроение – это первые симптомы того, что организму срочно нужна энергия.

Общих признаков мальтозной недостаточности в организме выявлено не было. Это связано с тем, что наш организм способен самостоятельно вырабатывает это вещество из гликогена, крахмала и других полисахаридов.

Признаки избытка мальтозы в организме

- всевозможные аллергические реакции [12];
- тошнота, вздутие живота;
- несварение желудка;
- сухость во рту;
- апатия.

Факторы, влияющие на содержание мальтозы в организме

Правильное функционирование организма и состав продуктов питания влияют на содержание мальтозы в нашем организме. Кроме того, на количество мальтозы влияют физические нагрузки, которые не должны быть чересчур большими, но и не маленькими.

Мальтоза – польза и вред для здоровья

На сегодняшний день свойства мальтозы еще недостаточно хорошо изучены. Одни ратуют за ее употребление, другие заявляют, раз она получается с применением химических технологий – она вредна. Медики же лишь предупреждают, что чрезмерное увлечение мальтозой может нанести вред нашему организму.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84

6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
7. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
8. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
9. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
12. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.06.2019

Maltose - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. It is also called malt sugar. Maltose is obtained from cereal grains, mainly from the germinated grains of rye and barley. It is less sweet than glucose, sucrose and fructose. It is considered to be healthier because it does not negatively affect bones and teeth.