

Мальтоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела.

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Її називають ще солодовим цукром. Мальтозу одержують із зерен злаків, головним чином із пророслих зерен жита та ячменю. Такий цукор менш солодкий, ніж глюкоза, сахароза та фруктоза. Вважається більш корисною для здоров'я, тому що не має негативного впливу на кістки та зуби.

Ключові слова: Мальтоза, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Продукти багаті на мальтозу:

- Мальтозний сироп
- Патока мальтозна біла (крохмальна)
- Патока чорна (з цукрових буряків)
- Карамельна патока
- Солод
- Мед [1]
- Мармелад
- Квас
- Морозиво
- Пиво
- Хліб солодовий
- Мюслі
- Хлібці
- Дитяче харчування
- Сочевиця [2]

Загальна характеристика мальтози

У чистому вигляді мальтоза відноситься до вуглеводів, що легко засвоюються [3]. Це дисахарид, що складається із залишків глюкози. Як і будь-який інший цукор, мальтоза легко розчинна у воді і не розчиняється в етиловому спирті та ефірі.

Мальтоза не є незамінною для організму людини речовиною. Вона виробляється з крохмалю і глікогену - запасної речовини, що знаходиться в печінці та м'язах всіх ссавців.

У шлунково-кишковому тракті мальтоза, що надійшла разом з їжею, розпадається на молекули глюкози і таким чином засвоюється організмом.

Добова потреба у мальтозі

Разом з їжею в організм людини має надходити певна кількість цукрів на день. Медики радять вживати не більше 100 грам солодоців на добу. При цьому кількість мальтози може досягати 30-40 грамів на день, за умови зниження вживання інших видів цукрозміщуючих продуктів.

Потреба мальтози зростає:

Інтенсивні розумові та фізичні навантаження потребують великих енерговитрат. Для їх якнайшвидшого відновлення потрібні прості вуглеводи, до яких відноситься також мальтоза.

Потреба в мальтозі знижується:

- При захворюванні на цукровий діабет (Мальтоза швидко підвищує рівень цукру в крові, що дуже небажано при цьому захворюванні).
- Малорухливий спосіб життя, сидяча робота, не пов'язана з активною розумовою діяльністю, знижує потребу організму в мальтозі.

Засвоюваність мальтози

Мальтоза швидко та легко засвоюється нашим організмом. Процес засвоєння мальтози починається у роті, завдяки наявності у слині ферменту амілази. Повне засвоєння мальтози відбувається в кишечнику, при цьому виділяється глюкоза, яка необхідна як енергоджерело всьому організму, а особливо мозку.

У деяких випадках при нестачі в організмі ферменту з'являється непереносимість організмом мальтози. У цьому випадку всі продукти, що містять її, слід виключити з раціону харчування.

Корисні властивості мальтози та її вплив на організм

Мальтоза є чудовим джерелом енергії. За інформацією з медичних джерел, мальтоза є для організму кориснішою речовиною, ніж фруктоза та сахароза. Вона входить до складу страв, призначених для дієтичного харчування. Крокети, мюслі, хлібці, деякі види хліба та кондитерські вироби виготовляються з додаванням мальтози.

Солодовий (мальтозний) цукор містить низку життєво важливих речовин: вітаміни групи В [4], амінокислоти, мікроелементи калій, цинк, фосфор, магній та залізо [5-9]. Через велику кількість органічних речовин такий цукор довго зберігатися не може.

Взаємодія з есенціальними елементами

Мальтоза розчинна у воді [10]. Взаємодіє з вітамінами групи В [11] та деякими мікроелементами, а також з полісахаридами. Засвоюється лише у присутності спеціальних травних ферментів.

Ознаки нестачі мальтози в організмі

Енергетичне виснаження є першою ознакою нестачі цукрів в організмі. Слабкість, нестача сил, пригнічений настрій – це перші симптоми того, що організму терміново потрібна енергія.

Загальних ознак мальтозної недостатності в організмі не було. Це пов'язано з тим, що наш організм здатний самостійно виробляти цю речовину з глікогену, крохмалю та інших полісахаридів.

Ознаки надлишку мальтози в організмі

- всілякі алергічні реакції [12] ;
- нудота, здуття живота;
- Розлад шлунку;
- сухість в роті;
- апатія.

Чинники, що впливають вміст мальтози в організмі

Правильне функціонування організму та склад продуктів харчування впливають на вміст мальтози у нашому організмі. Крім того, на кількість мальтози впливають фізичні навантаження, які не повинні бути надто великими, але й не маленькими.

Мальтоза – користь та шкода для здоров'я

На сьогоднішній день властивості мальтози ще недостатньо добре вивчені. Одні борються за її вживання, інші заявляють, якщо вона виходить із застосуванням хімічних технологій – вона шкідлива. Медики ж лише попереджають, що надмірне захоплення мальтозою може завдати шкоди нашому організму.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
2. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
3. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
4. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
5. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
6. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
7. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154

8. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
9. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/vi18.148
10. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
11. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
12. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.