Ο όρος «ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες» χρησιμοποιείται για να περιγράψει συστατικά τα οποία έχουν γλυκιά γεύση και αποδίδουν σχεδόν μηδενικές θερμίδες, ή συστατικά τα οποία διαθέτουν τόσο έντονη γλυκιά γεύση, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε τρόφιμα, σε ποσότητες όμως αρκετά μικρές ώστε να μη συμβάλλουν σημαντικά στο θερμιδικό περιεχόμενο. Όλα τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά είναι από 30 έως και 3.000 φορές πιο γλυκά στη γεύση σε σχέση με τη ζάχαρη.

Τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά χρησιμοποιούνται σε ποικιλία τροφίμων και ποτών όπως αναψυκτικά, αρτοσκευάσματα, παγωτά, γιαούρτια, επιδόρπια και κρέμες. Παράλληλα, χρησιμοποιούνται ευρέως στη φαρμακοβιομηχανία, κάνοντας πολλά φάρμακα πιο εύγευστα.

Οι περισσότερες μελέτες που ερευνούν το ρόλο των ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών υλών στον έλεγχο του σωματικού βάρους, έχουν δείξει ότι, αν σε μια δίαιτα ελεγχόμενης θερμιδικής πρόσληψης αντικαταστήσουμε κάποια τρόφιμα ή ποτά με τη light εκδοχή τους, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης, βοηθώντας σημαντικά στον έλεγχο του βάρους.

Επίσης, οι ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες προσφέρουν στα άτομα με διαβήτη την απόλαυση της γλυκιάς γεύσης χωρίς αρνητικές επιπτώσεις, καθώς δεν επηρεάζουν τα επίπεδα ινσουλίνης και γλυκόζης στο αίμα.

Η μαζική πληροφόρηση γύρω από τα γλυκαντικά προκαλεί ακόμα και σήμερα σύγχυση σε μια μερίδα του κοινού, ωστόσο οι επιβεβαιώσεις των ρυθμιστικών αρχών παγκοσμίως για την ασφάλειά τους είναι επανειλημμένες. Τις τελευταίες δεκαετίες πάνω από 200 μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί σε πειραματόζωα και σε ανθρώπους που εξετάζουν την κατανάλωση των γλυκαντικών υλών, επιβεβαιώνοντας την ασφάλειά τους και τον αποτελεσματικό ρόλο τους στη διαχείριση του βάρους αλλά και του διαβήτη.

Термин «низкокалорийные подслащивающие вещества» используется для описания соединений, которые имеют сладкий вкус и содержат практически ноль калорий, или соединений, которые имеют на столько сильный сладкий вкус, что могут быть использованы в продуктах питания, в достаточно маленьких количествах, чтобы не влиять серьезно на калорийность. Все низкокалорийные подсластители от 30 до 3000 раз слаще по сравнению с сахаром.

Низкокалорийные подсластители используются в различных продуктах и напитках, таких как прохладительные напитки, пирожные, мороженое, йогурты, десертах и кремы. Кроме того, широко используются в фармацевтической промышленности, делая многие лекарства более приятными на вкус.

Большая часть исследований, которые изучают роль низкокалорийных подслащивающих веществ в контроле массы тела, показали, что если в диете с подсчетом калорий заменить некоторые продукты или напитки на их light-версии, это может привести к снижению общего объема потребления калорий, значительно помогая в контроле веса.

Также, низкокалорийные подслащивающие вещества дают людям с диабетом наслаждение сладким вкусом без негативных последствий, т.к. не влияют на уровень инсулина и глюкозы в крови.

Массивная информация о подсластителях до сих пор вызывает путаницу у части общества, однако подтверждения регулирующих органов во всем мире об их безопасности повторяются. В последние десятилетия, были проведены более 200 исследований на животных и людях, которые испытывали потребление подсластителей, подтверждая их безопасность и их эффективную роль в управлении весом и диабетом.

**ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες** - низкокалорийные подслащивающие вещества

**μηδενικές θερμίδες –** нулевая калорийность

**αρτοσκευάσματα** пироженые

**επιδόρπια** – десерт

**φαρμακοβιομηχανία** фармацевтическая промышленность

**έλεγχο** контроль

**δίαιτα ελεγχόμενης θερμιδικής πρόσληψης** диета с контролем потребления калорий

**εκδοχή** версия

 **μαζικός, -η, -ο** – массивный

**σύγχυση** – путаница

 **αποτελεσματικός ρόλος** – эффективная роль