**Сахарозаменитель мальтит: польза и вред**

**Стоит ли его использовать тем, кто хочет сократить потребление сахара.**

Мальтит – многоатомный спирт, получаемый из картофельного или кукурузного крахмала. В пищевой промышленности используется в качестве менее калорийного заменителя обычного сахара, не уступая при этом в сладости. На упаковках обозначается как пищевая добавка E965.

Гликемический индекс у мальтита ниже, чем у сахара (52 против 65), следовательно, он в меньшей степени влияет на содержание глюкозы в крови и подходит людям, страдающими диабетом. Благодаря тому, что бактерии, живущие в полости рта, мальтит «не узнают», они не способны его усваивать и размножаться. Таким образом снижается вероятность развития кариеса.

Опасность неконтролируемого потребления мальтита – в низкой способности организма метаболизировать и экскретировать это вещество. Он плохо всасывается в кишечнике и приводит к повышенному осмотическому давлению. В результате может проявиться слабительный эффект.

Кроме диареи и прочих признаков расстройства ЖКТ чрезмерное употребление продуктов с повышенным содержанием мальтита может вызывать аллергические реакции, угнетать полезную микрофлору кишечника.

Мальтит относится к пищевым добавкам, разрешённым для использования в пищевой промышленности во многих странах мира, так как в небольших дозах не оказывает негативного влияния на организм человека. Тем не менее Всемирная организация здравоохранения не рекомендует потреблять регулярно продукты, в которых суммарное содержание мальтита более 90 г, а неприятные симптомы могут появиться и при приеме 40 г.