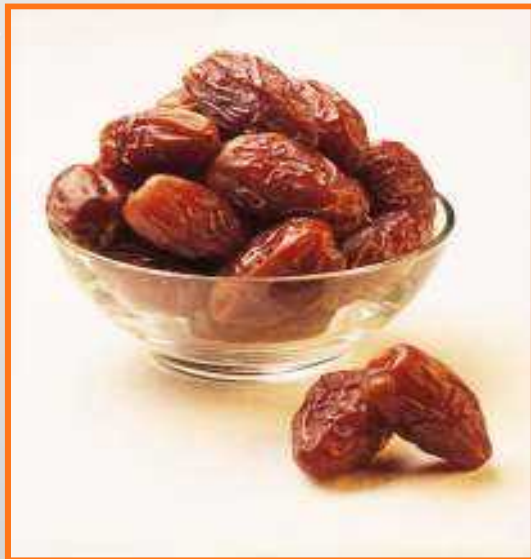


## باورهای غلط !



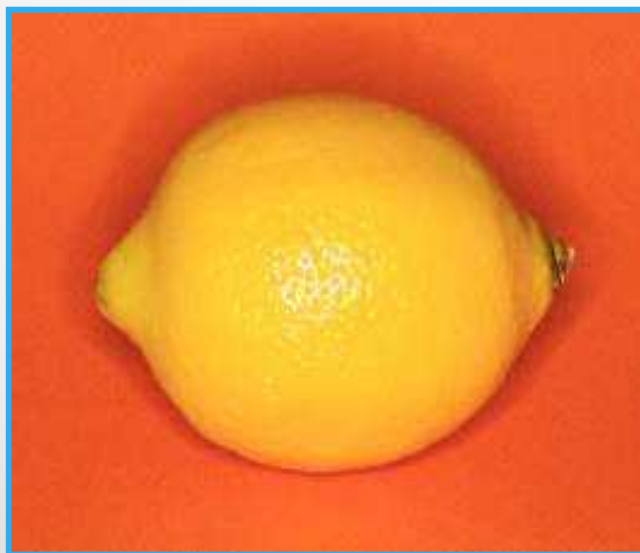
# کدام قند را بالا نمی برد؟

## هر ۳ قند را بالا می برند



# کدام یک قند کمتری دارد؟

هر ۳ تقریباً به یک اندازه قند دارند.



# کدام یک قند کمتری دارد؟



هر ۲ تقریباً به یک اندازه قند دارند

# شیرین کننده های رژیمی



## شیرین کننده های رژیمی مجاز



- آسپارتام
- آسه سولفام پتاسیم
- استویا
- سوکرالوز

بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف در حد مجاز این شیرین کننده ها، خطری برای انسان ایجاد نمی کند.

آیا مصرف شیرین کننده ها مورد تایید است؟



## موارد مصرف شیرین کننده های رژیمی



مناسب برای پخت و پز و شیرینی پزی



مناسب برای شیرین کردن چای و قهوه



مناسب برای تهیه نوشیدنی های گرم و شربت ها

## محصولات دیابتی (رژیمی)



## بیسکوئیت رژیمی

### ترکیبات:

آرد گندم، روغن نباتی هیدروژنه خوراکی، ~~شکر~~، لستین سویا،

شربت اینورت، بیکینگ پودر، بیکربنات سدیم، بیکربنات

آمونیم، نمک خوراکی تصفیه شده، اسانس پرتقال، آب

