

59 imen za skrite sladkorje v predelani hrani

V nasprotju s sladkorjih v naravni hrani so dodani sladkorji koncentrirana sladila, ki se dodajajo živilom kot sestavine z namenom, da postanejo bolj sladke z namenom, da večkrat posežemo po njih. Dodajajo kalorije hrani, a ne prispevajo k esencialnim hranilom, zato zmanjšujejo gostoto hranil v živilih. Med najpogostejšimi viri dodanih sladkorjev sta namizni sladkor (saharoza) in koruzni sirup z visoko vsebnostjo fruktoze, obstaja pa tudi mnogo različnih oblik z različnimi imeni. Na primer, med, javorjev sirup, agavin nektar in sirup iz rjavega riža se morda slišijo bolj zdravi in naravni, vendar so še vedno dodani sladkorji, saj predstavljajo koncentrirana sladila, ki prispevajo malo ali nič drugih hranil.



Druga imena za dodane sladkorje, ki jih morda sploh ne prepoznate kot sladila, so:

- Vanilin sladkor
- Ječmenov slad
- Sirup iz ječmenovega slada
- Sladkor iz sladkorne pese
- Rjavi sladkor
- Melasa
- Sok trsa
- Kristali trsnega soka
- Karamel
- Karobov sirup
- Sladkor iz ricinusa
- Kokosov sladkor
- Koruzno sladilo
- Koruzni sirup
- Trdne snovi koruznega sirupa
- Datljev sladkor
- Dehidriran sok trsa
- Demerara sladkor
- Dekstrin
- Dekstroza
- Evaporiran sok trsa
- Prosto tekoči rjavi sladkorji
- Fruktosa
- Sadni sladkor
- Koncentrat sadnega soka
- Glukoza
- Glukoza v trdnem stanju
- Zlati sladkor
- Zlati sirup
-
- Grozdni sladkor
- Koruzni sirup z visoko vsebnostjo fruktoze (HFCS)
- Med
- Invertiran sladkor
- Sirup iz slada
- Maltodekstrin
- Maltol
- Maltoza
- Manoza
- Javorjev sirup
- Melasa
- Muscovado
- Palmov sladkor
- Panocha
- Sladkorni prah
- Surovi sladkor
- Rafiniran sladkor
- Rižev sirup
- Saharoza
- Sirup iz sorga
- Sukroza
- Sladkor (granuliran)
- Trsni sladkor
- Rumeni sladkor

