

TUTKIMUSTULOKSIA TÄYSRUOKOSOKERISTA

Ruskea täysruokosokeri sisältää monia ravitsevia aineosia. Sokerista on tehty tutkimukset Japanin Tieteen ja Teknologian Laitoksella resurssientutkimusosastolla. Tulokset nähtävillä JAPAN FOOD STANDARD INGREDIENTS TABLE, 4th revision julkaisussa.

Kiitollisuudella mainitsemme että kemisti Yugo Mori Tokion Yliopistosta on auttanut tutkimuksen tulkinnessa. Hän valmistaa parhaillaan tohtorinväitöskirjaansa, mm. Helsingin, Åbo Akademin ja Lappeenrannan yliopistoissa.

Sisällön vertailutaulukko täysruokosokerille ja muille makeutusaineille:

Ravintoainemäärät 100g/syötävää osaa kohti:

	Täysruokosokeri		Raaka-ruokosokeri		Valkoinen sokeri		Kidesokeri / Hienosokeri	
Energiaa	352	kcal	383	kcal	384	kcal	387	kcal
	1473	KJ	1602	KJ	1607	KJ	1619	KJ
Vettä	5	g	0,6	g	0,8	g	0	g
Proteiinia	1,7	g	0,2	g	0	g	0	g
Rasvaa	0	g	0	g	0	g	0	g
Hiilihydraatteja	89,7	g	98,7	g	99,2	g	100	g
Kivennäisaineita	3600	mg	500	mg	0	mg	0	mg
Kalsiumia	240	mg	50	mg	1	mg		
Fosforia	31	mg	3	mg			0	mg
Rautaa	4,7	mg	1,8	mg	0,1	mg	0,1	mg
Natriumia	27	mg	4	mg	2	mg	1	mg
Kaliumia	1100	mg	130	mg	3	mg	2	mg
B1 Vitam.	0,05	mg	0,01	mg	0	mg	0	mg
B2 Vitam.	0,07	mg	0,03	mg	0	mg	0	mg
Niasiinia	0,8	mg	0,4	mg	0	mg	0	mg
Aminohapot:								
Isoleusiini	30	mg	-		-		-	
Leusiini	40	mg	-		-		-	
Lysiini	20	mg	-		-		-	
Metioniini	10	mg	-		-		-	
Fenyylialaniini	20	mg	-		-		-	
Tyrosiini	70	mg	-		-		-	
Treoniini	30	mg	-		-		-	
Tryptofaani	10	mg	-		-		-	
Valiini	40	mg	-		-		-	
Arginiini	20	mg	-		-		-	
Histidiini	10	mg	-		-		-	
Alaniini	50	mg	-		-		-	
Asparagiinihappo	460	mg	-		-		-	
Glutamiinihappo	130	mg	-		-		-	
Glysiini	40	mg	-		-		-	
Prolini	30	mg	-		-		-	
Seriini	30	mg	-		-		-	

SOKERIRUO'ON TÄRKEÄT AINEET

Löydetty täysruokosokerista (Japani, Saksa, Ranska, Sveitsi)

Kalsium, rauta, magnesium, mangaani, sinkki, fluori, , kromi, kalium, piihappo ja fosfori.

Tärkeitä mineraaliaineenvaihdunnalle (A. Vogel)

Sokeriruo'on vitamiinit ovat:

(A) B₁, B₂, B₃, B₆, Pantoteenihappo (E)

Vitamiinien tehtäviä:

A = Näkö, silmät, iho, limakalvot, kasvu.

B₁ = Hiilihydraattien aineenvaihdunta.

B₂ = Energiaa tuottavien ravintoaineiden aineenvaihdunta.

B₃ = Rasvan ja hiilihydraattien aineenvaihdunta.

B₆ = Valkuaisaineiden ja hiilihydraattien aineenvaihdunta.

Pantoteenihappo = Soluaineenvaihdunta.

E = Antioksidantti.

Mineraalien ja hivenaineiden tehtäviä:

Kalium: Hermoston ja lihastentoiminta, sydämen toiminta (rytmi), munuaisten toiminta, elimistön pH (säätelää happo-emästasapainoa).

Magnesium: Hermoston ja lihasten toiminta, suojelee soluja yhdessä kaliumin kanssa natriumin eli suolan tuhoilta.

Kromi: Verensokerin aineenvaihdunta ja psyykkinen tasapaino.

Sinkki: Lisää entsyymien hiilidioksidin kuljetusta. Geenien muodostus, valkuaisaineiden muodostus, insuliinin toiminta. Lisää vastustuskykyä.

Rauta: Veren ja lihasten väriaineen muodostus.

Panamerikan terveysterveysorganisaation mukaan

Täysruokosokeri eroaa koostumukseltaan ja valmistustavaltaan suuresti teollisesti valmistetuista sokereista.