

## SIKÇA SORULAN SORULAR

Aspartam Bilgilendirme Hizmeti, tatlandırıcının günlük beslenmenizin nasıl sağlıklı bir parçası olabileceği ile ilgili sıkça sorulan sorulara cevaplar vermektedir. Cevabını görmek/gizlemek için bir soruya tıklayın

### Aspartam nedir?

Aspartam, aynen şeker gibi tadı olan az kalorili bir tatlandırıcıdır. Et, balık, peynir, yumurta ve süt gibi her gün aldığımız yiyeceklerde doğal olarak bulunanlara benzer iki protein bloğundan yapılır. Aspartam, vücut tarafından tıpkı diğer proteinli yiyecekleri gibi sindirilir ve beslenme biçimine yeni bir şey eklemeyiz.

### Aspartamın tadı neye benzer?

Aspartamın tadı şekere benzer ve kullanım sonrasında ağızda acı bir tat bırakmaz. Bu ise, aspartam içeren gıdaların, şekerin verdiği tadın aynısının keyfine varmamızı sağlamaları fakat bunu daha sağlıklı bir beslenme içinde yapmaları demektir.

### Hangi ürünler aspartam içerir?

Aspartam, 2000'i Avrupa'da olmak üzere dünya çapında 5000 üründe kullanılmaktadır. Aspartam bir çok farklı üründe kullanılmaktadır. Bazıları şunlardır:

Meşrubatlar:	Karbonatlı ve karbonatsız içecekler, meyveli gazozlar, buzlu çay, kahveler ve sıcak çikolata içecekleri
Süt ürünleri:	Yoğurtlar, süt tatlıları ve peynir tatlıları
şekerler ve tatlılar:	Sakız, tatlılar, çikolatalar ve nefes açıcı nane şekerleri
Tatlandırıcılar:	Tablet tatlandırıcılar ve toz tatlandırıcılar
Dondurulmuş tatlılar:	Dondurma ve dondurulmuş atıştırmalık tatlılar
Toz ürünler:	Toz haline getirilmiş içecekler, milkshake karışımları ve multivitamin içecekler
Kahvaltılık gevrek:	Mısır gevreği, müsli
Reçeller:	Meyve reçelleri, konserve meyveler
İlaçlar:	Suda eriyen tabletler, çiğnenebilir tabletler ve ilaçlar

### Aspartamın E-numarası nedir?

Aspartamın E-numarası E-951 'dir. Sayıdan önce gelen "E" harfi, bileşenin Avrupa Birliği içinde kullanımının onaylandığını belirtir ve sayının kendisi belirli bir bileşeni tanımlar. Bir E-sayısı, bir gıda bileşenin güvenli olduğunun onayıdır. Bir bileşenin E-sayısı almadan önce bir çok zor testten geçmesi gerekmektedir ve bunu aldıktan sonra bileşenler herhangi bir zaman tekrar incelenebilirler. Aspartam için alınabilecek kabul edilebilir günlük doz, vücut ağırlığının kilosu başına 40 miligramdır. Günlük aspartam dozunu tüketmek için, 70 kg ağırlığındaki bir kişinin, her gün sadece aspartam ile tatlandırılmış bir meşrubattan 5 litre içmesi gerekmektedir.