Повишен риск от инфаркт, рак и преждевременна смърт поради газир

Д-р Матилд Тувие и 18 други учени от френския научноизследователски институт Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) доказаха чрез проучване с 103.000 участници...

Д-р Матилд Тувие и 18 други учени от френския научноизследователски институт Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) доказаха чрез проучване с 103.000 участници, че диетичните колови напитки могат да причинят огромна вреда на здравето. Резултатите от проучването публикува специализиралото списание "British Medical Journal" през май 2022 г. Хранителните навици на участниците в проучването от Франция бяха наблюдавани през целите дванадесет години и сравнени с медицински находки.

"Диетичната кола е еднакво вредна като "обикновената" кола, може би дори по-вредна." Така пишат медиците в своето проучване. Особено рискът от сърдечно-съдови заболявания и инсултите се повишава значително, когато редовно се консумират безалкохолни напитки с трите заместители на захарата астарам, сукралоза или ацесулфам-К. Колкото повече би се пила, толкова по-голям е рискът да се умре преждевременно. За да бъдем точни: Тези, които редовно консумираха голямо количество подсладители, имаха честота на сърдечни заболявания от 346 на 100.000. Това е десет процента по-високо от средния процент от 314 на 100.000 за тези, които не използват подсладители вместо захара. Рискът от инсулт при любителите на подсладители е бил 30 процента по-висок.

Повишеният риск от смърт беше наблюдаван само при участниците в проучването, които консумираха изкуствени подсладители.

Ако сега се питаш от кога учените считат количеството подсладител за "голямо": Според д-р Матилд Тувие, водеща авторка на проучването, консумация от средно около 77,6 милиграма подсладител се счита за "голямо". Тези, които консумират по-малко от 7,5 милиграма дневно, консумират "малко". За сравнение: Една 330-милилитрова кутия газирана напитка съдържа близо 140 милиграма подсладител. Изборът на изкуствени подсладители е практически неограничен. По целия свят химичните подсладители генерират годишно около 7,2 милиарда щатски долара приход. Тенденцията е растяща. До 2028 г. очаква се приходът да се повиши на 9,7 милиарда щатски долара.

Учените също доказаха, че изкуствените подсладители увеличават риска от рак средно до 13 процента. Предвид факта, че все повече продукти в супермаркета залагат на намаляване на захарата чрез подсладители, тези цифри са тревожни. Като цяло авторите на проучването препоръчват намаляване на консумацията на сладки продукти - независимо дали са с истински тръстикова захара или подсладители.

Вижте също статията: "От самото начало липсват доказателства, че изкуствените подсладители предотвратяват увеличението на теглото."

Изкуствени подсладители и риск от рак: Резултати от популационното кохортно проучване NutriNet-Santé
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.