Повышающийся риск инфаркта миокарда, рак и преждевременная см

Др. Матильда Тувье и 18 других научных сотрудников французского научного учреждения Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) на основе исследования с участием 103 000 испытуемых доказали...

Др. Матильда Тувье и 18 других научных сотрудников французского научного учреждения Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) на основе исследования с участием 103 000 испытуемых доказали, что диетические колы могут наносить огромный вред здоровью. Результаты исследования были опубликованы в журнале «British Medical Journal» в мае 2022 года. Пищевые привычки участников исследования из Франции наблюдались в течение целых двенадцати лет и сравнивались с медицинскими результатами.

"Диетическая кола так же вредна, как 'обычная' кола, может быть, даже более вредна." Так пишут врачи в своем исследовании. В частности, риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов значительно повышается, если регулярно потреблять безалкогольные напитки с тремя заменителями сахара - аспартамом, сукралозой или ацесульфамом K. Чем больше человек их пил бы, тем выше был бы риск преждевременной смерти. Если быть точным: те, кто регулярно потреблял большое количество подсластителей, имели частоту сердечных заболеваний 346 на 100 000. Это на десять процентов выше среднего показателя 314 на 100 000 для тех, кто не использует подсластители вместо сахара. Риск инсульта у поклонников подсластителей был на 30 процентов выше.

Повышенный риск смерти наблюдался только у участников исследования, которые потребляли искусственные подсластители.

Если вы сейчас задаетесь вопросом, с какого момента исследователи говорят о "большом" количестве подсластителя: По словам др. Матильды Тувье, ведущего автора исследования, потребление в среднем около 77,6 миллиграмма подсластителя считается "большим". Если человек потребляет менее 7,5 миллиграмма в день, он потребляет "мало". Для сравнения: безалкогольный напиток в банке объемом 330 миллилитров содержит около 140 миллиграмм подсластителя. Выбор искусственных подсластителей поистине безграничен. В мировом масштабе химические подсластители генерируют годовой доход в размере около 7,2 миллиарда долларов

США. Тенденция растет. К 2028 году выручка, по прогнозам, вырастет до 9,7 миллиарда долларов США.

Исследователи также доказали, что искусственные подсластители повышают риск рака в среднем на до 13 процентов. Учитывая тот факт, что все больше продуктов в супермаркетах ставят на снижение содержания сахара с помощью подсластителей, эти цифры вызывают тревогу. В целом исследователи рекомендуют снизить потребление сладкого - независимо от того, содержит ли оно настоящий тростниковый сахар или подсластители.

См. также статью: "С самого начала нет доказательств того, что искусственные подсластители предотвращают увеличение веса."

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.