Yazılı içecekler nedeniyle artan kalp krizi riski, kanser ve erken ölüm

Dr. Mathilde Touvier ve Fransa'nın Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) araştırma kurumundan 18 ek bilim insanı, 103.000 katılımcıyla yapılan bir çalışma yardımıyla ...

Dr. Mathilde Touvier ve Fransa'nın Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) araştırma kurumundan 18 ek bilim insanı, 103.000 katılımcıyla yapılan bir çalışma yardımıyla diyet Kolaların sağlığa büyük ölçüde zarar verebileceğini kanıtlamışlardır. Çalışmanın sonuçlarını uzman dergisi "British Medical Journal" Mayıs 2022'de yayınlamıştır. Fransa'dan çalışma katılımcılarının beslenme alışkanlıkları tam on iki yıl boyunca gözlenmiş ve tıbbi bulgularla karşılaştırılmıştır.

"Diyet Kolası 'normal' Kola kadar sağlıksızdır, belki de daha zararlıdır." Doktorlar çalışmalarında bunu yazıyor. Özellikle kalp-dolaşım hastalıkları ve inmenin riski, Aspartam, Sukraloz veya Asesfam-K olmak üzere üç şeker ikamesi içeren serinletici içecekleri düzenli olarak tükettiğinizde önemli ölçüde artar. Ne kadar çok içseydiniz, o kadar erken ölme riskiniz daha yüksek olurdu. Kesin söylemek gerekirse: Düzenli olarak çok tatlandırıcı tüketmiş olanlar, 100.000'de 346 oranında kalp hastalığı oranına sahipti. Bu, şeker yerine tatlandırıcı kullanmayan kişiler için 100.000'de 314 olan ortalama oranından %10 daha yüksektir. İnme riski tatlandırıcı tutkunları için %30 daha yüksekti.

Daha yüksek ölüm riski yalnızca yapay tatlandırıcı tüketmiş olan çalışma katılımcılarında gözlenmiştir.

Eğer şu anda araştırmacıların ne zaman "çok" tatlandırıcıdan bahsettiklerini merak ediyorsan: Dr. Mathilde Touvier'e göre, öncü çalışma yazarı, ortalama yaklaşık 77,6 miligram tatlandırıcı tüketimi "çok"tur. Günde 7,5 miligramdan daha az tüketiyorsan, "az" tüketiyorsundur. Karşılaştırma yaparsak: 330 mililitrelik bir kutu yazılı içecek yaklaşık 140 miligram tatlandırıcı içerir. Yapay tatlandırıcıların seçimi neredeyse sınırsızdır. Dünya çapında kimyasal tatlandırıcılarla yıllık yaklaşık 7,2 milyar ABD doları ciro yapılmaktadır. Eğilim yükselişte. 2028 yılına kadar ciro öngörüsü yaklaşık 9,7 milyar ABD dolarına çıkacaktır.

Araştırmacılar ayrıca yapay tatlandırıcıların kanser riskini ortalama %13'e kadar artırdığını kanıtlamışlardır. Süpermarkette gittikçe daha fazla ürünün tatlandırıcılar yoluyla şeker azaltılmasına başvurması göz önüne alındığında, bu rakamlar endişe vericidir. Genel olarak,

şeker tüketiminin - gerçek şeker pancarı veya tatlandırıcılar olsun - azaltılması gerektiğini çalışma yazarları tavsiye etmektedir.

Ayrıca bkz. yazı: "Başından beri yapay tatlandırıcılarla kilo alımını önlemek için hiçbir kanıt yok."

Yapay tatlandırıcılar ve kanser riski: NutriNet-Santé popülasyon temelli kohort çalışmasından sonuçlar
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.