

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Słodziki szkodzą sercu i tuczają

Stosowanie sztucznych środków słodzących takich jak: aspartam, sukraloza czy stewia,

**zwiększa ryzyko otyłości, cukrzycy, nadciśnienia i chorób serca - wynika z badań opublikowanych przez "Canadian Medical Association Journal".**

Coraz częściej stosowane słodziki mogą negatywnie odbić się na naszym zdrowiu poprzez wpływ na metabolizm, mikrobiom jelitowy i apetyt - przekonują naukowcy z kanadyjskiego University of Manitoba.

Przeprowadzili oni analizę 37 dotychczasowych badań, w których wzięło udział łącznie ponad 400 tys. osób i które trwały średnio 10 lat. Jedynie siedem z tych prac miało charakter randomizowany i kontrolowany. W tych z kolei wzięły udział 1003 osoby i trwały one średnio sześć miesięcy.

Rezultaty nie tylko nie wykazały pozytywnego wpływu słodzików na utratę zbędnych kilogramów, ale w perspektywie długoterminowej wręcz wskazywały na ich związek z nadwagą i otyłością, a także wysokim ciśnieniem tętniczym, cukrzycą i chorobami układu sercowo-naczyniowego.

"Choć miliony osób regularnie stosują słodziki, stosunkowo mało osób uczestniczyło w badaniach klinicznych dotyczących wpływu tych produktów na zdrowie. Z naszej analizy wynika, że wyniki badań klinicznych nie wykazują jasnego pozytywnego wpływu sztucznych substancji słodzących na kontrolowanie wagi" - mówi autor dr Ryan Zarychanski.

Kanadyjczycy rozpoczęli już także badania dotyczące wpływu słodzików spożywanych przez kobiety w ciąży na metabolizm, wagę i mikrobiom jelitowy noworodków.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27460.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**