

[Akceptuję](#)

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](#)

Sztuczne słodziki bardziej szkodzą, niż pomagają

Dodanie do diety sztucznych słodzików raczej przyczynia się do otyłości i zwiększa ryzyko cukrzycy, niż im zapobiega. Mimo słodzików ludzie i tak bowiem nadal spożywają cukier. Te

zaś dodatkowo zmieniają florę bakteryjną jelit.

Naukowcy z University of South Australia przestrzegają przed złudnym poczuciem bezpieczeństwa, jakie może pojawić się u konsumentów sztucznych słodzików.

Słodzików stosuje się w zastępstwie sacharozy (białego cukru), glukozy czy fruktozy. Pozwalają one uzyskać słodki smak bez dostarczania organizmowi kalorii.

Jak jednak zwracają uwagę badacze, spożycie tych substancji - zwłaszcza wśród dzieci - drastycznie wzrosło w ostatnich 20 latach.

Zdaniem australijskich naukowców, wbrew badaniom klinicznym, które wskazują, że słodziki pomagają schudnąć - w realnym świecie dzieje się odwrotnie. Analiza literatury naukowej na temat ich działania wskazuje, że wprowadzenie słodzików do diety wcale nie sprai, że ubędzie kilogramów. Wręcz mogą one zaszkodzić.

Trwające 7 lat, amerykańskie badanie z udziałem ponad 5 tys. uczestników wskazało np., że osoby spożywające duże ilości słodzików przybrały na wadze więcej, niż pozostali.

"Konsumpcja sztucznych słodzików nie zmniejszyła ogólnej ilości spożywanego cukru. Osoby te konsumowały zarówno cukier, jak i niskokaloryczne słodziki, ponieważ psychologicznie mogły czuć się wolne, aby pobłażać sobie i nadal jeść ulubione produkty" - wyjaśnia autor badania prof. Peter Clifton.

"Sztuczne słodziki zmieniają także florę jelitową, co może prowadzić do zwiększenia wagi i zwiększyć ryzyko cukrzycy typu 2" - kontynuuje badacz.

Aż 13 badań, których autorzy sprawdzali te korelacje wskazało albo na wzrost ryzyka cukrzycy, albo na brak działania. Tylko jedno badanie wskazało na spadek ryzyka cukrzycy o 5-7 proc. w przypadku zastąpienia słodzonych napojów i owocowych soków - słodzikami.

Badacze mają prostą radę. "Lepszą opcją od niskokalorycznych słodzików jest przestrzeganie zdrowej diety, która zawiera dużo ziaren z pełnego przemiału, nabiał, owoce morza, rośliny strączkowe, warzywa i owoce i czystą wodę" - podkreśla prof. Clifton.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29336.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