

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: شیرین کننده‌های مصنوعی تاثیری در کاهش وزن ندارند



سازمان جهانی بهداشت هشدار می‌دهد که اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، شیرین کننده‌های مصنوعی را کنار بگذارید، زیرا برای کاهش وزن موثر نیستند و ممکن است باعث آسیب شوند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیسین نت، بر اساس دستورالعمل جدید سازمان جهانی بهداشت، استفاده طولانی مدت از جایگزین‌های قند ممکن است باعث "عوارض نامطلوب بالقوه" شود که می‌تواند شامل "افزایش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر در بزرگسالان" باشد.

این سازمان پس از تکمیل یک بررسی سیستماتیک گفت: «مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی موادی مانند ساکارین یا سوکرالوز یا افزودن آنها به غذاها هیچ مزیت طولانی مدتی در کاهش چربی بدن در بزرگسالان یا کودکان ندارد.»

بر اساس این گزارش، از جمله شیرین کننده‌های مصنوعی که مدنظر مقامات سازمان جهانی بهداشت است، آسولفام K، آسپارتام، آدوانتام، سیکلامات، نئوتام، ساکارین، سوکرالوز، استویا و مشتقات استویا هستند.

«فرانچسکو برانکا»، مدیر تغذیه و ایمنی مواد غذایی سازمان جهانی بهداشت، گفت: «مردم باید راه‌های دیگری را برای کاهش مصرف قندهای آزاد در نظر بگیرند، مانند مصرف مواد غذایی حاوی قندهای طبیعی، مانند میوه، یا غذاها و نوشیدنی‌های شیرین نشده».

برانکا افزود: «شیرین‌کننده‌های مصنوعی از عوامل غذایی ضروری نیستند و ارزش غذایی ندارند. مردم باید شیرینی و قند مصرفی را از اوایل زندگی به طور کلی کاهش دهند تا سلامت خود را بهبود بخشند.»

بر اساس این بررسی، این توصیه‌ها برای افرادی که دیابت دارند، اعمال نمی‌شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت