

«سوکرالوز» سالم ترین جایگزین قند است



افزایش مداوم چاقی در سرتاسر جهان بر نیاز به جایگزین های سالم تر قند تاکید می کند. در چند سال گذشته شاهد عرضه جایگزین های مختلف قند بوده ایم.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، تحقیقات قبلی نشان می دهد که برخی از شیرین کننده های مصنوعی به طور بالقوه می توانند باعث مشکلات سلامتی شوند.

محققان دانشگاه وین اتریش دریافتند که مصرف شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز در مقایسه با مصرف شکر باعث افزایش سطح اندوتوکسین باکتریایی در بدن نمی شود.

یک مطالعه جدید در اتریش بررسی کرد که چگونه شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز بر سلامت روده ما تأثیر می گذارد و نشان داد که ممکن است جایگزین ایمن تری برای مصرف قند باشد.

در چند سال گذشته، جایگزین های مختلفی برای قند در دسترس بوده است، از جمله آسپارتام، سوکرالوز، اریتریتول، و عصاره های برگ استویا.

در حالی که سازمان غذا و دارو آمریکا همه جایگزین های قند را برای

استفاده در غذاها تأیید می‌کند، تحقیقات قبلی نشان داده است که برخی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی به طور بالقوه می‌توانند باعث مشکلات سلامتی مانند افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، تغییرات در میکروبیوم روده و افسردگی شوند.

اکنون، محققان دانشگاه وین در اتریش دریافتند که شیرین‌کننده مصنوعی سوکرالوز در مقایسه با مصرف قند، که به عنوان ساکارز نیز شناخته می‌شود، افزایشی در سطح اندوتوکسین باکتریایی در بدن ایجاد نمی‌کند.

سوکرالوز یک شیرین‌کننده مصنوعی است که با نام Splenda به فروش می‌رسد.

اگرچه سوکرالوز در سال ۱۹۷۶ کشف شد، اما تا سال ۱۹۹۸ توسط سازمان غذا و دارو آمریکا تأیید نشد.

سوکرالوز حاوی کالری نیست، اما از فرآیندی ساخته می‌شود که با استفاده از قند واقعی شروع می‌شود. گروه‌های خاصی در قند با اتم‌های کلرید جایگزین می‌شوند. به همین دلیل، بیشتر سوکرالوز بدون تجزیه از بدن عبور می‌کند و کالری آن را صفر می‌کند.

مطالعات قبلی نشان می‌دهد که سوکرالوز در مقایسه با شکر و سایر شیرین‌کننده‌های مصنوعی به کاهش وزن بدن کمک می‌کند.

با این حال، تحقیقات دیگر می‌گویند سوکرالوز ممکن است اثرات منفی بر بدن داشته باشد، مانند افزایش مقاومت به انسولین و التهاب کبد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز