

شیرین کننده‌های کم کالری در بهبود سلامت روده‌ها موثرند



از آنجائیکه مصرف کنندگان اغلب به دنبال جایگزین هایی برای شکر هستند، محققان را بر آن داشته اند تا درصد ایجاد شیرین کننده‌های مصنوعی کم کالری برآیند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، ترکیب رژیم غذایی، از جمله مصرف قند، می‌تواند بر ترکیب باکتری‌های روده تأثیر بگذارد که نهایتاً بر سلامت کلی تأثیر می‌گذارد.

مطالعه اخیر اثرات پری بیوتیک ها یا محرک‌های باکتری، یک شیرین کننده جدید را بررسی کرد.

محققان دریافتند که شیرین کننده جدید کم کالری باعث رشد باکتری‌های مفید روده می‌شود.

کربوهیدرات‌ها بخشی از یک رژیم غذایی سالم هستند، اما پزشکان اغلب توصیه می‌کنند مصرف شکر بسیار تصفیه شده را محدود کنید. از این رو، محققان علاقه مند به حفظ شیرینی محصولات و در عین حال کاهش مصرف کلی قند بوده اند.

کربوهیدرات‌ها جز ضروری رژیم غذایی انسان هستند. کربوهیدرات‌ها در

نهایت به گلوکز تجزیه می‌شوند و انرژی بدن را تأمین می‌کنند. با این حال، خوردن مقادیر زیاد کربوهیدرات‌های ساده، مانند قند سفره، می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند چاقی شود.

مردم باید برای حفظ رژیم غذایی متعادل که شامل مقادیر بیش از حد قند نباشد، تلاش کنند.

یکی دیگر از اجزای حیاتی سلامت، حفظ میکروبیوم روده سالم یا باکتری‌های مفیدی است که در روده ما زندگی می‌کنند. میکروبیوم روده به حفظ سلامت بدن از جمله متابولیسم و پاسخ ایمنی کمک می‌کند. میکروبیوم روده را می‌توان تحت تأثیر رژیم غذایی قرار داد.

دانشمندان در این مطالعه، شیرینی یک شیرین کننده جدید را آزمایش کردند و دریافتند که تأثیر مثبتی بر میکروبیوم روده دارد.

مطالعه مورد بحث استفاده از یک شیرین کننده مصنوعی کم کالری خاص را ارزیابی کرد. این شیرین کننده ترکیب موگروسیدهای اصلاح شده با آنزیم‌ها و galactooligosaccharide ها (GOS)، نوعی قند موجود در محصولات لبنی، برخی از سبزیجات ریشه‌ای و حبوبات بود.

محققان از این ترکیب استفاده کردند زیرا GOS دارای خواص پری بیوتیک‌ها است، به این معنی که آنها برای میکروارگانیسم‌های ساکن در میزبان انسان مفید هستند. GOS همچنین کالری کمی هم دارد.

این عصاره بسیار شیرین‌تر از شکر است. هنگامی که با آنزیم‌های خاصی ترکیب می‌شود، طعمش بهبود می‌یابد. ترکیب این عوامل از نظر تئوری، مصرف قند را کاهش می‌دهد و به مزایای سلامتی شیرین کننده می‌افزاید.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز