

[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](#)

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 sprzyja, 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>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej](#)

komórcę?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy