

### [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>



02-07-2024

## **Ekran dotykowy bez problematycznego indu**

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**