



Каждую осень на протяжении последних 25 лет редакция «Российской Диабетической Газеты» (РДГ) наблюдает за появлением статей в научной и в популярной печати «о вреде, наносимом продуктами питания, содержащими в себе подсластители, сахарозаменители». Понятно, что после сбора урожая сахарной свеклы необходимо сбыть сахар оптовикам по максимально высоким ценам. Медики из Университета штата Иллинойс, США пришли к выводу, проанализировав рацион 22513 американцев, что диетические напитки без сахара мешают похудеть. Они установили, что люди, регулярно потребляющие алкоголь, перебирают в среднем 384 ккал в сутки; потребляющие сладкие газированные напитки на сахаре потребляют 226 лишних ккал в сутки; люди, пьющие диетические напитки, калорий потребляют меньше, но стройнее не становятся.

Но мнению профессора Ана Ропена любители диетической газировки чаще других употребляют другие высококалорийные продукты: кондитерские изделия, мороженое; фаст-фуд. Ань предлагает заняться дальнейшими исследованиями медицинским психологам для выяснения вопроса: "Люди поощряют себя высококалорийной едой за отказ от калорийных напитков или люди пьют диетические газированные напитки, чтобы снять чувство вины за вредное питание?". РДА не согласна с американскими учеными. Наша публикация Психология сладкого вкуса расположена по ссылке : <http://www.diabetes-ru.org/forum/viewtopic.php?f=21&t=32#p63>

Вспоминается анекдот: «Самый вредный продукт питания – это огурцы. Установлено, что 100% людей, когда-либо потреблявших огурцы, умерли.» РДА обращает внимание, что в России первым фактором риска ранней смерти является сердечнососудистая смертность, в том числе связанная со злоупотреблением поваренной соли (натрием). На втором месте стоит злоупотребление алкоголем. РДА не считает, что употребление

Напитки без сахара мешают похудеть?

Martes 06 de Octubre de 2015 14:16

безалкогольных напитков без сахара как-то значительно сказывается на здоровье россиян.