Внимание редакции «Российского журнала эндокринологии, диабетологии и метаболизма» МОО РДА привлек столь броский заголовок статьи Кирилла Белана в «Жив Здоров».

Прочтение текста переведенного с английского убедило редакцию в некоей тенденциозности и несоответствии посылок сделанным выводам. Получается, что следуя авторам исследования, для того чтобы насыщаться нужно есть больше пищи с глюкозой, чтобы иметь бо*льшие концентрации инсулина в крови. Такого рода предположения абсолютно не соответствуют действительности. Большие концентрации инсулина в крови встречаются чаще при ожирении и сахарном диабете 2 типа, что усугубляет течение самого диабета, ожирения, атеросклероза и артериальной гипертензии. Следуя выводам калифорнийских коллег необходимо отобрать у диких обезьян бананы, апельсины и другие фрукты с фруктозой и «пересадить» их на печенье на глюкозе, чтобы те лучше наедались…

Далее приводим сам текст критикуемой публикации.

Вид сахара в напитке может повлиять на аппетит, и количество потребляемой пищи. Исследователи обнаружили, что люди хотели съесть больше высококалорийных продуктов, если они предварительно пили напиток, содержащий фруктозу, а не глюкозу.

В исследовании Южно-Калифорнийского университета 24 участника в один день получили напитки, подслащенные 75 граммами фруктозы, а в другой таким же количеством глюкозы. Исследователи показали участникам изображения калорийных продуктов (конфет, печенья, пиццы и гамбургеров) и попросил оценить, насколько они были голодны и сколько хотели съесть.

Оказалось, что после потребления фруктозы, участники чувствовали себя более голодными и имели большое желание полакомиться. Однако от напитков с глюкозой такого эффекта не было.

Исследователи сканировали мозг людей с помощью функциональной МРТ и обнаружили, что в ответ на изображения высококалорийных продуктов сильнее повышалась активность в областях мозга, ответственных за награду, при потреблении фруктозы.

Разница в эффектах глюкозы и фруктозы, вероятно, может быть связана с различиями в способах, с помощью которых сахара взаимодействуют с гормонами, ответственными за чувство сытости.

В отличие от глюкозы фруктоза не стимулирует выброс таких гормонов, как инсулин, который обеспечивает отправку сигналов о сытости в мозг. Таким образом, после потребления фруктозы, мозг не знает о поступлении калорий и не уменьшает аппетит.

Согласно предыдущим исследованиям, уровни инсулина в крови значительно ниже после потреблении фруктозы, чем глюкозы. Эти различия в уровнях инсулина могут пролить свет на различия в ощущениях сытости.

Фруктоза и глюкоза дают одинаковое количество калорий, но по-разному метаболизируются организмом. Глюкоза используется организмом для получения энергии и является основным сахаром, который циркулирует в крови. Фруктоза перерабатывается в печени и мало циркулирует.

Если вы любите пить много сладких напитков, то обращайте внимание на то, какой сахар используется при производстве: глюкоза или фруктоза. В этом случае из двух зол выбирается меньшее.