

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

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