



МОО «Российская диабетическая ассоциация» (РДА) призывает как здоровых потребителей, так и людей с сахарным диабетом быть внимательнее к этикеточным надписям на упаковках подсластителей и сахарозаменителей. Некоторые из них несмотря на низкую калорийность вызывают у человека повышенное потребление других высококалорийных продуктов или вызывают иные побочные эффекты. РДА опубликовала специальные Протоколы потребительских экспертиз, позволяющие оценивать Коэффициент сладости, Гликемический эффект (аналог гликемического индекса для здоровых людей), Стандарт «Хлебная Единица» РДА и иное. Безопасная с такой точки зрения продукция несет на своей упаковке/этикетке куполообразный Логотип РДА с обычными словами «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией».

Далее подробно...

Люди, следящие за своим здоровьем и пытающиеся избавиться от лишних килограммов, часто отказываются от сахара, заменяя его подсластителями. Об их пользе и вреде давно спорят ученые и однозначного мнения до сих пор нет.

Результаты нового исследования, проведенного австралийскими учеными, свидетельствуют о том, что заменители сахара не так уж полезны для тех, кто на диете. Грег Нили (Greg Neely) и его коллеги из Сиднейского университета (University of Sydney) пришли к выводу, что употребление сукралозы, популярного подсластителя, усиливает аппетит, провоцируя есть больше.

Авторы провели эксперимент на плодовых мушках дрозофилах – популярном объекте лабораторных исследований. Для человека сукралоза в 600 раз слаще сахара, однако

дрозофилы ощущают вкус иначе и для них сукралоза оказывается всего в 4 раза слаще сахарозы.

После того, как в корм для мух начали добавлять сукралозу, насекомые начали потреблять на 30% больше калорий. Чем больше сахарозаменителя добавляли в пищу, тем больше дрозиды съедали.



Впрочем, исследователи подчеркивают, что скорее всего им не удастся протестировать таким образом все заменители сахара: мухи не любят сахарин, а добавлять аспартам в пищу проблематично. Несмотря на это они не исключают, что и другие подсластители вызывают сходный эффект. Авторы также предполагают, что подобный эффект наблюдается не только у мух, а характерен и для млекопитающих, включая людей.

Оригинал на английском языке: <http://www.iflscience.com/health-and-medicine/artificial-sweeteners-increase-flies-appetites/all/>

"After chronic exposure to a diet that contained the artificial sweetener sucralose, we saw that animals began eating a lot more," said Neely in a article "Through systematic investigation of this effect, we found that inside the brain's reward centers, sweet sensation is integrated with energy content. When sweetness versus energy is out of balance for a period of time, the brain recalibrates and increases total calories consumed."

He added: "Using this response to artificially sweetened diets, we were able to functionally map a new neuronal network that balances food's palatability with energy content. The pathway we discovered is part of a conserved starvation response that actually makes nutritious food taste better when you are starving,"

Neely cautioned that the work may not be applicable to all artificial sweeteners. "Fruit flies don't like saccharine," he told IFLScience, while aspartame proved difficult to administer. Nevertheless, the same mechanism could easily apply to anything that tastes sweet.

When the fruit flies were given sucralose for more than five days, their energy intake increased by up to 30 percent, with Neely telling IFLScience that the more sweetener they were given, the more they ate.

The implications for our own diets are less clear. Neely told IFLScience that to a human, sucralose is 600 times as sweet as sucrose, gram for gram, while flies only find it four times as sweet. So the flies were consuming quantities, relative to body weight, no human would touch. Rather than suggesting dieters should cut artificial sweeteners out entirely, Neely suggested clearer labeling might be beneficial so that people know how much they are consuming.