

В МОО Российская Диабетическая Ассоциация за интервью обратилась редакция газеты «Московский Комсомолец». По мнению врача – психоэндокринолога, диетолога Богомолова М.В., Президента Российской Диабетической Ассоциации, сладкий вкус ассоциируется в сознании человека с красно-желтым спектром света, с веселой музыкой, с хорошим настроением и со снижением уровня депрессии. Потребность в сладком вкусе может удовлетворяться безалкогольными напитками на подсластителях без значимого влияния на соответствующие уровни нейропептидов головного мозга, что важно для поддержания нормального психо эмоционального статуса человека.

В последнее время распространяется мнение, что сладкие напитки в отдельных случаях являются существенным источником сахаров, которые способствуют развитию ряда неинфекционных заболеваний. Напитки с использованием подсластителей могут стать здоровой альтернативой при контроле веса. Психологи из Ливерпульского университета провели долгосрочное исследование, чтобы понять, как влияют на процесс контроля массы тела напитки с искусственными подсластителями.

В статье профессора Джейсона Хэлфорда, опубликованной в Международном журнале ожирения делается вывод о том, что употребление непитательных подслащенных напитков (NNS) не мешает процессу контроля веса даже по сравнению с водой.

Исследование проводилось командой ученых Ливерпульского университета и Университете Лидса.

Профессор Джо Харрольд декан факультета психологии Ливерпульского университета сообщил: «наше исследование фиксирует ключевые долгосрочные эффекты использования подсластителей на поведение, выражение аппетита и предпочтения в еде, а также на вес и другие последствия для здоровья. Результаты подтверждают результаты предыдущих исследований и то, что, по сравнению с водой, употребление непитательных подслащенных напитков не подрывает контроль веса по сравнению с водой».

Исследование о влиянии непитательных напитков на аппетит было задумано и разработано в контексте необходимости снижения содержания сахара в рационе. Исследование включает в себя набор мер для выявления ключевых долгосрочных эффектов использования подсластителей на поведение, аппетит и предпочтения в еде, а также на вес и другие последствия для здоровья.

Из 493 участников 246 человек употребляли воду и 247 безалкогольные напитки с использование сахарозаменителей. Спустя 52 недели исследования большая потеря массы тела была зафиксирована в группе потребляющих подслащенные напитки. Потеря веса у участников, потреблявших воду, составила 6,1 кг по сравнению с 7,5 кг у представителей группы, употреблявших напитки. Исследователи отмечают, что эта разница не является клинически значимой, однако она констатирует, что напитки с использованием сахарозаменителей не оказывает негативного влияния в процессе контроля массы тела.

По мнению члена Экспертного Совета РДА, Кавалера Почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 3 степени, президента СОЮЗНАПИТКИ Максима Новикова , данное исследование подтверждает тезис не только о безопасности использования подсластителей в безалкогольных напитках, а также о том, что они могут быть включены в систему рационального питания человека, в том числе при режиме похудения. «Безусловно, безалкогольные напитки с использованием подсластителей, не могут быть полной альтернативой обычной питьевой воде, однако они могут способствовать сокращению количества потребления углеводов и развитию культуры разумного потребления пищевых продуктов».

Ссылка на зарубежную статью: Сравнение некалорийных подслащенных напитков с водой после 52-недельной программы контроля веса: рандомизированное контролируемое исследование | Международный журнал по ожирению (nature.com): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37475684/