



## نوشابه‌های گازدار رژیمی به کاهش وزن کمکی نمی‌کنند

دو بررسی جدید نوشیدن نوشابه‌های گازدار رژیمی را با وضعیت بدتر سلامتی ارتباط داده‌اند.

دو بررسی جدید نوشیدن نوشابه‌های گازدار رژیمی را با وضعیت بدتر سلامتی ارتباط داده‌اند.

به گزارش لایوساینس؛ بررسی پژوهشگران در مرکز علوم بهداشتی دانشگاه تگزاس در سان آنتونیو آمریکا نشان داد افرادی هر روز دو قوطی نوشابه گازدار رژیمی یا بیشتر می‌نوشند، نسبت به افرادی که این نوشابه‌ها را مصرف نمی‌کردند، شش بار بیشتر افزایش اندازه دور کمر را تجربه کرده بودند.

یک بررسی دیگر نشان داد شیرین‌کننده اسپارتام در موش‌های حساس به دیابت باعث افزایش میزان قند خون می‌شود.

هلن پی هازودا، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه تگزاس که سرپرست این پژوهش بود، گفت: "اطلاعات به دست آمده از این بررسی و سایر بررسی‌ها بیانگر آن است که تبلیغ نوشابه‌های رژیمی و شیرین‌کننده‌های مصنوعی به عنوان جایگزین‌هایی سالم ممکن است کاملاً نادرست باشد."

بررسی بر روی انسان‌ها بر اساس اطلاعات به دست آمده از 474 نفر بود که در یک بررسی بزرگتر در حال انجام، به نام بررسی طولی سالمندی سان آنتونیو، شرکت داشتند.

در این بررسی افراد شرکت‌کننده برای حدود 10 سال پیگیری شده بودند.

افرادی که در گروه مصرف‌کنندگان نوشابه‌های گازدار رژیمی قرار داشتند نسبت به آنهایی که این نوشابه‌ها را مصرف نمی‌کردند، 70 درصد افزایش بیشتر در دور کمر را تجربه کرده بودند.

پژوهشگران می‌گویند چربی شکمی یک عامل خطر ساز عمده برای دچار شدن به دیابت، بیماری قلبی-عروقی، سرطان و سایر بیماری‌های مزمن است.

در بررسی بر روی موش‌های آزمایشگاهی، پژوهشگران به گروهی از موش‌های حساس به دیابت، اسپارتام، یک شیرین‌کننده بدون کالری که در برخی از نوشابه‌های گازدار رژیمی مورد استفاده است، خوراندند. یک گروه موش‌ها غذای حاوی اسپارتام و روغن ذرت خوردند، و گروه دیگر غذای صرفاً حاوی روغن ذرت را مصرف می‌کردند.

پس از سه ماه موش‌هایی که اسپارتام مصرف می‌کردند، میزان بالای قند خون را نشان دادند.

گابریل فرناندز، استاد ایمنی‌شناسی بالینی در دانشگاه تگزاس، گفت، و سرپرست این پژوهش گفت: "این نتایج بیانگر آن است که مصرف مقادیر زیاد اسپارتام بالقوه ممکن است به طور مستقیم در افزایش قند خون نقش داشته باشد، و بنابراین ممکن است در رابطه مشاهده‌شده میان مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی و خطر دیابت در انسان‌ها نقش داشته باشد."

نتایج این بررسی‌ها در اجلاس انجمن دیابت آمریکا در 25 ژوئن عرضه شدند.