

## عسل آن قدرها هم که ما فکر کنیم سالم نیست



عسل را با هاله‌ای از خلوص و طبیعی بودن همراه است، اما شربت ذرت با فروکتوز بالا (HFCS) که به عنوان شیرین‌کننده به کار می‌رود، با چنین هاله‌ای همراه نیست.

همشهری آنلاین: عسل را با هاله‌ای از خلوص و طبیعی بودن همراه است، اما شربت ذرت با فروکتوز بالا (HFCS) که به عنوان شیرین‌کننده به کار می‌رود، با چنین هاله‌ای همراه نیست.

بنابراین شاید فکر کنید که عسل برای شما بهتر است، اما بررسی که به مقایسه اثرات بهداشتی عسل و این شیرین‌کننده فراوری شده پرداخت، هیچ تفاوت عمده‌ای میان آن دو نیافت.

سوزان ک راتز، متخصص تغذیه در وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) که با دو همکار دیگرش این بررسی را انجام داده است، می‌گوید: «اثرات این دو ماده اساساً مشابه بودند.»

این عقیده که شربت ذرت با فروکتوز بالا ممکن است مضر باشد- یعنی با چاقی و دیابت مرتبط باشد- باعث شده است که میزان مصرف آن در آمریکا در 10 سال گذشته به شدت کاهش پیدا کند.

پژوهشگران در وزارت کشاورزی آمریکا تصمیم گرفتند، این عقیده را به آزمون بگذارند. صنعت عسل که تصور می‌کرد، احتمالاً این بررسی منافع عسل برای سلامت را ثابت کند، به تأمین هزینه این تحقیق کمک کرد.

پژوهشگران به افراد شرکت‌کننده در این تحقیق دوزهای روزانه‌ای از سه ماده شیرین‌کننده- عسل، شکر سفید نیشکر و شربت ذرت با فروکتوز بالا- دادند. سپس، اندازه‌های قند خون، انسولین، کلسترول و فشارخون را در این 55 نفر مقایسه کردند.

این پژوهشگران دریافتند که این سه ماده شیرین‌کننده اساساً اثرات یکسانی دارند. اغلب شاخص‌های اندازه‌گیری شده با مصرف این شیرین‌کننده‌ها تغییری نکرده بودند. اما یکی از شاخص‌های مهم، چربی خون که با بیماری قلبی ارتباط دارد، در هر سه گروه افزایش یافته بود.

راتز که مقاله‌اش در ژورنال Nutrition منتشر می‌شود، گفت: «تصور بر این بوده است که عسل ماده‌ای طبیعی‌تر باشد، درحالی‌که قند نیشکر و شربت ذرت با فروکتوز بالا که با فراوری از نیشکر یا چغندر یا ذرت به دست می‌آیند. هدف ما این بود که دریابیم آیا آن‌ها با یکدیگر متفاوت هستند. البته از لحاظ شیمیایی، این سه ماده بسیار مشابه هستند، و در نهایت هم به مواد مشابهی تجزیه می‌شوند.»

شربت ذرت با فروکتوز بالا که در دهه 1970 به بازار آمد به سرعت در میان تولیدکنندگان نوشابه‌های گازدار و غذاهای حاضری محبوبیت پیدا کرد. فروش این شیرین‌کننده تا سال 2003 به اوج خودش رسید، به طوری که میزان مصرف آن تقریباً به حد شکر رسید.

اما از آن هنگام به بعد، فروش این شیرین‌کننده در حال کاهش بوده است. این کاهش دست‌کم تا حدی به علت این نگرانی گسترده بوده است که فروکتوز با چاقی و دیابت ارتباط دارد. اما بسیاری از مقامات بهداشتی می‌گویند، شواهد چندانی درباره هر زبان بالقوه شربت ذرت با فروکتوز بالا دست‌کم در مقایسه با سایر شیرین‌کننده‌ها وجود ندارد.

کارشناس مایو کلینیک می‌گویند: «در حال حاضر شواهد کافی در این باره وجود ندارد که بگوییم شربت ذرت با فروکتوز بالا نسبت به سایر انواع شیرین‌کننده‌ها بیشتر برای سلامت زیان‌بخش است.» سازمان غذا و داروی آمریکا هم می‌گوید: «ما هیچ شواهدی در دست نداریم... که تفاوتی میان این شیرین‌کننده‌ها از لحاظ ایمنی وجود داشته باشد.»

برخی از تحقیقات، پرسش‌هایی درباره چگونگی متابولیسم شدن فروکتوز در بدن مطرح کرده‌اند. اما حتی اگر معلوم شود، فروکتوز که در بسیاری میوه‌ها مانند سیب و گلابی وجود دارد، به طور خاص زیان‌بار است، این امر لزوماً به معنای آن نیست که شربت ذرت نسبت به عسل یا شکر عادی بدتر باشد.

هر سه این شیرین‌کننده‌ها حاوی فروکتوز هستند و نسبت مشابهی از فروکتوز و یکی قند ساده دیگر، یعنی گلوکز، در آن‌ها وجود دارد (عسل و شربت ذرت عمدتاً از مخلوطی از فروکتوز و گلوکز تشکیل شده‌اند، و قند نیشکر سوکروز است که خودش از ترکیب گلوکز و فروکتوز به وجود می‌آید).

اما هنگامی مسئله مصرف‌کنندگان مطرح است، عنوان «با فروکتوز بالا» در نام شربت ذرت، ممکن است این فکر را به وجود آورد که شربت ذرت نسبت به سایر شیرین‌کننده‌ها فروکتوز بیشتری دارد، درحالی‌که این‌طور نیست.

اما عسل همچنان آن‌ها را اطمینان‌بخش را دارد و برای همین است که برخی از شرکت‌های شیرینی‌سازی عسل را به نام محصولاتشان وارد می‌کنند.

Yahoo Health