

رژیم‌های غذایی کم قند و طعم شیرین‌تر غذاها



یک بررسی جدید که در نتایج آن در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، نشان می‌دهد که بزرگسالانی که از رژیم غذایی کم قند پیروی می‌کنند، طعم غذاها را شیرین‌تر احساس می‌کنند.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید که در نتایج آن در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، نشان می‌دهد که بزرگسالانی که از رژیم غذایی کم قند پیروی می‌کنند، طعم غذاها را شیرین‌تر احساس می‌کنند.

به گزارش خبرگزاری فرانسه این بررسی بر روی بزرگسالانی انجام شد که دو لیوان بیشتر نوشیدنی شیرین در روز می‌نوشیدند و به دو گروه تقسیم شده بودند. گروه «کنترل» اجازه یافتند که مصرف معمول قندشان را ادامه دهند، اما گروه «کاهش قند» ۴۰ درصد از کالری‌های به دست آمده از قند در رژیم غذایی‌شان را با ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده، چربی و پروتئین‌ها جایگزین کردند.

همه شرکت‌کنندگان در این بررسی مجبور بودند یک نوشیدنی شیرین یا یک دسر شیرین برای مثال پودینگ را هر ماه برای سه ماه مصرف کنند.

نتایج نشان داد که افرادی که میزان دریافت قندشان را کاهش داده‌اند، نسبت به افرادی که دریافت قندشان را مانند قبل ادامه داده‌اند، طعم غذاها را بسیار شیرین‌تر احساس می‌کنند. البته افرادی که رژیم غذایی کم قند داشتند، پس از پایان مدت مطالعه به سرعت به میزان‌های پیشین مصرف قندشان بازگشتند.

به‌رحال، این نتایج اهمیت رفتن به سوی رژیم غذایی کم قند را نشان می‌دهد و می‌تواند بر تلاش‌های مقامات بهداشتی برای کاهش مصرف قند افزوده شده به مواد غذایی تأثیر بگذارد.

هزینه این بررسی را شرکت پپسی و «مرکز حس‌های شیمیایی مونل» تأمین کرده بودند.