Napoje light wywołują otyłość i cukrzycę typu 2

22 czerwca 2015

Wiele ludzi pije napoje gazowane typu „light”, ale wie, że nie jest to najzdrowszy wybór, choć wciąż ma błędne wrażenie, że to pomoże im utrzymać niższą masę. Badania naukowe mówią, że to nie jest prawda.

Stało się jasne w ostatnim badaniu opublikowanym przez „Journal of the American Geriatrics Society”, w którym 749 osób konsumowało napoje gazowane typu „light”, jak również zwykłe, przez dziewięć lat.

Ci, którzy nie pili napojów typu „light”, zyskali średnio 2 cm przyrostu wokół talii w trakcie badania. Natomiast ci, którzy pili napoje „dietetyczne” codziennie, zyskali 8,1 cala przyrostu w talii. Uczestnicy, którzy pili napoje „dietetyczne” sporadycznie, wykazali zwiększony obwód talii o 4,6 cm.

Badanie opublikowane przez American Diabetes Association pokazało, że codzienna konsumpcja napojów typu „light” było łączone ze znacząco większym ryzykiem zajścia wybranych elementów składowych zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2.

To samo badanie pokazało, że względne ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 jest o 67% większe u osób, które spożywają napoje typu „light” codziennie, w porównaniu do tych, którzy ich nie spożywają.

Zespół metaboliczny jest zdefiniowany jako zespół warunków – podwyższone ciśnienie krwi, wysoki poziom cukru, nieprawidłowy poziom cholesterolu, a także nadmiar tkanki tłuszczowej wokół talii – które występują razem, zwiększając ryzyko chorób serca, udaru mózgu i cukrzycy.

Badanie we Francji, w którym uczestniczyło więcej niż 66 tys. kobiet przez 14 lat, pokazało silną zależność pomiędzy tymi, którzy pili napoje ze sztucznymi słodzikami, a wzrostem ryzyka rozwoju cukrzycy.

Szczególnie niepokojące jest to, że kobiety, które piły przynajmniej 567 gram napoju tygodniowo, miały więcej niż dwa razy większe ryzyko wystąpienia cukrzycy, aniżeli kobiety, które nie spożywały żadnych słodzonych napojów.

Wieloetniczne Badanie nad Miażdżycą (MESA) pokazało, że picie napojów typu „light” przynajmniej raz dziennie było związane ze zwiększeniem obwodu talii oraz z większym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2 o 67%, siedem lat później.

Dodając oliwy do ognia, w San Antonio Heart Study, osoby z normalną wagą, które konsumowały więcej niż 20 „dietetycznych” napojów na tydzień, prawie podwoiły ich ryzyko posiadania nadwagi, lub otyłości, przez okres ośmiu lat.

Więc jeśli masz nadzieję na utrzymanie masy ciała poprzez picie napojów typu „light” zamiast tych słodzonych cukrem, twoje intencje są pozytywne, ale zyskasz mały zwrot z tej inwestycji. Wypij w zamian szklankę wody, a zapobiegniesz masie problemów zdrowotnych i z wagą.

Tłumaczenie: Girion
Źródło oryginalne: NaturalNews.com
Źródło polskie: UderzwFalsz.wordpress.com