

Przetworzona żywność powoduje, że jemy więcej i tyjemy

6 sierpnia 2019

Badania przeprowadzone w amerykańskim Narodowym Instytucie Cukrzycy, Chorób Nerek i Układu Pokarmowego (NIDDK) sugerują, że wysoko przetworzona żywność przemysłowa powoduje, że więcej jemy i przybieramy na wadze.

Podczas pierwszych randomizowanych kontrolowanych badań tego typu zauważono, że osoby spożywające wysoko przetworzoną żywność przybierały na wadze bardziej, niż osoby jedzące pokarmy mniej przetworzone, nawet jeśli dostarczane im pożywienie zawierało tyle samo kalorii i składników odżywczych.

W eksperymencie przeprowadzonym w siedzibie NIDDK wzięło udział 20 dorosłych zdrowych ochotników. Każdemu z nich zaoferowano 6000 USD za rezygnację z części wolności. Mieli oni przez 28 dni mieszkać na terenie NIDDK, nie mogli go opuszczać i jedli tylko to, co otrzymywali od badaczy.

Na potrzeby badań skorzystano z systemu klasyfikacji żywności NOVA, który za „ultraprzetworzone” uznaje to pożywienie, które w przeważającej mierze zawiera składniki występujące w fabrycznie wytwarzanej żywności, takie jak tłuszcze utwardzone, syrop glukozowo-fruktozowy, wzmacniacze smaku i zapachu czy emulgatory.

Wcześniejsze badania obserwacyjne prowadzone na dużych grupach ludności wykazały istnienie korelacji pomiędzy spożywaniem wysoko przetworzonej żywności a występowaniem różnych problemów zdrowotnych. Jednak, jako że osoby, od których pozyskiwano dane, nie były losowo przydzielane do grup spożywających określone rodzaje pożywienia, nie można było

jednoznacznie stwierdzić, czy to sama wysoko przetworzona żywność powoduje problemy, czy też ludzie, którzy ją spożywają mają problemy z innego powodu, np. dlatego, że nie spożywają świeżych warzyw i owoców. Dlatego też w NIDDK przeprowadzono ściśle kontrolowany eksperyment.

Wzięło w nim udział 10 kobiet i 10 mężczyzn, których rozlosowano do dwóch grup. Jedna grupa przez 2 tygodnie jadła wysoko przetworzone pokarmy, druga grupa jadła pokarmy minimalnie przetworzone. Po dwóch tygodniach dietę oby grup zamieniano. Każdy uczestnik badania mógł zjeść tyle ile chciał. Posiłek wysoko przetworzony mógł np. składać się z bagietek z serkiem topionym i bekonem, miało przetworzony zaś z płatków owsianych z mlekiem, owocami i orzechami. Oba rodzaje pożywienia miały tyle samo kalorii i składników odżywczych. Ponadto uczestnicy badania otrzymali luźne ubrania, by nie mogli obserwować ewentualnych zmian swojej wagi.

Badania wykazały, że osoby jedzące żywność wysoko przetworzoną, spożywali jej więcej, zatem pochłaniali więcej kalorii i bardziej przybierali na wadze.

Chcemy też sprawdzić, jak poszczególne elementy wysoko przetworzonej diety wpływają na zachowania związane z odżywianiem się i na przybieranie na wadze. Naszym kolejnym krokiem będzie zaprojektowanie podobnych eksperymentów z różnymi dietami wysoko przetworzonymi, by sprawdzić, czy będzie to miało wpływ na ilość spożywanych kalorii i wagę, mówi doktor Kevin D. Hall, główny autor badań. Nie można bowiem wykluczyć, że różnice w spożywanych kaloriach pomiędzy dietami wysoko i nisko przetworzonymi są spowodowane niewielkimi różnicami w ilości białek w obu dietach.

„Z czasem różnice takie mogą się akumulować, prowadzić do przybierania na wadze i problemów zdrowotnych” – stwierdza dyrektor NIDDK Griffin P. Rodgers. Mimo, że to kolejne wyniki badań sugerujące, że wysoko przetworzona żywność jest

szkodliwa, ich autorzy przyznają, że ograniczenie tego typu żywności może być trudne. „Musimy pamiętać, że przygotowanie mniej przetworzonego posiłku wymaga więc pieniędzy i czasu. Powiedzenie ludziom, by zdrowo się odżywiali nie przyniesie efektu, jeśli nie będą mieli dostępu do zdrowej żywności” – dodaje Hall.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: NIH.gov

Źródło: KopalniaWiedzy.pl