

Sztuczne słodzik niszczy naturalną florę bakteryjną jelit

7 lipca 2019

Złe wieści dla osób, które używają sztucznych słodzików. Naukowcy odkryli, że produkty stosowane jako substytuty cukru mogą zabijać pożyteczne bakterie jelitowe. Badania dotyczyły substancji takich jak aspartam, sukraloza, czy sacharyna.

Badacze z Uniwersytetu Ben-Guriona w Negev w Izraelu i Nanyang Technological University w Singapurze przetestowali względną toksyczność sześciu popularnych sztucznych słodzików: aspartamu, sukralozy, sacharyny, neotamu, advantame oraz acesulfamu-k. Przetestowano także 10 popularnych suplementów sportowych, które wykorzystują te substancje.

Do badania naukowcy wykorzystali bioluminescencyjne bakterie *E. coli*, aby sprawdzić, jak reagują na sztuczne słodzik. Bakterie bioluminescencyjne wytwarzają światło, gdy wykryją substancje toksyczne. W przypadku sztucznych słodzików okazało się, że wytwarzają one niebezpieczne substancje, które niszczą naturalną florę bakteryjną jelit.

To zła wiadomość dla osób, które używają sztucznych słodzików, ponieważ zaburzona flora jelitowa może powodować wiele potencjalnych problemów zdrowotnych. W podobnym badaniu powiązano sztuczne słodzik z cukrzycą i otyłością.

Wszystkie sześć słodzików, użytych w badaniu, zostało zatwierdzonych przez Urząd ds. Żywności i Leków w Stanach Zjednoczonych. Stosowanie słodzików jako substytut cukru nie powinno odbić się negatywnie na zdrowiu, jeśli są one stosowane w niewielkich ilościach.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl