

Чи можна набрати вагу від газованих напоїв без цукру

Джерело: [УП.Життя](#), адаптовано
Автор: Денис Карловський

У різноманітні солодких напоїв частина має нульовий або низький показник підсолоджувачів — так звані «zero sugar» напої. Переважно їх обирають люди, які хочуть дотримуватися дієти з нульовим споживанням цукру або прагнуть позбутися зайвої ваги.

Проте чи справді ви дістаєте нуль калорій, обираючи варіанти зі штучними підсолоджувачами?

Ми проаналізували результати наукових досліджень на ресурсах [Medical News Today](#), [Healthline](#) і [Harvard Medical School](#), щоб з'ясувати, чим корисні та шкідливі солодкі газовані напої з нульовим відсотком цукру.

Штучні підсолоджувачі провокують голод

«Дієтичні» газовані напої зі штучними підсолоджувачами провокують бажання з'їсти ще більше солодких висококалорійних продуктів. Ви знижуєте кількість калорій від бляшанки «коли», але згодом дужче захочете з'їсти продукт із високим умістом калорій.

У нещодавньому [дослідженні](#) вчені з Університету Південної Каліфорнії перевірили властивості штучного замінику цукру — сукралози, яка є в більшості «дієтичних» газованих напоїв.

У цьому дослідженні трьом групам людей, з різними вагою тіла і статтю, давали пити 300 мл або «дієтичного» напою з підсолоджувачами, або звичайного газованого напою з цукром, або воду. Згодом перевіряли на МРТ ділянки мозку, відповідальні за голод і спрагу, показуючи учасникам та учасницям експерименту фото різної їжі. Вчені дійшли висновку, що сукралоза спричиняє значно більше відчуття голоду серед жінок і людей із зайвою вагою, ніж напої, що містять звичайний цукор.

До схожих висновків дійшли в [дослідженні](#) впливу аспартаму — ще одного замінику цукру — на мозок гризунів. Учені помітили, що аспартам ушкоджував ту ділянку мозку, яка відповідає за відчуття ситості й підказує тілу, коли потрібно зупинитися їсти.

Чим небезпечні газовані напої

[Дослідження](#), яке проводили впродовж 8 років серед різних груп людей, показало, що споживання на тиждень понад 21 дієтичного напою зі штучними підсолоджувачами збільшує ризик появи зайвої ваги вдвічі, якщо порівняти з тими, хто не вживав таких напоїв. Ще в [кількох дослідженнях](#) ідеться, що ці напої призводять до набирання додаткової ваги, а не її втрати.

Також науковці стверджують, що газовані напої із заміниками цукру можуть призводити до:

- [псування](#) емалі зубів;
- розвитку [діабету 2-го типу](#), особливо серед жінок;
- [зміни мікрофлори](#) кишківника й регуляції інсуліну.

З певністю можна стверджувати, що дієтична «кола» не має поживної цінності для організму, а її користь у довгостроковій перспективі не досліджена. Заради зменшення ваги краще обирати інші напої без цукру — наприклад, чай чи ароматизовану воду.