

Bilo da to zovete sodom, gaziranim sokom ili bezalkoholnim slatkim pićem, nalazi nove studije govore da bi za vaše zdravlje bilo bolje da umjesto njih pijete običnu vodu. Velika europska studija otkrila je da ljudi koji konzumiraju više od dva gazirana soka dnevno - sa ili bez šećera - imaju veći rizik od umiranja tijekom razdoblja od 16 godina, od ljudi koji piju gazirane napitke manje od jednom mjesečno.

"Otkrili smo da je veći unos bezalkoholnih slatkih pića povezan s većim rizikom od smrti bilo kojeg uzroka, bez obzira na to je li piće zaslađeno šećerom ili umjetnim zaslađivačem", rekao je viši autor studije Neil Murphy, znanstvenik Međunarodne agencije za istraživanje raka u Lyonu, u Francuskoj. "Naši rezultati istraživanja u vezi bezalkoholnih pića zaslađenih šećerom podupiru tvrdnju i preporuku za ograničenje konzumacije i za njihovu zamjenu zdravijim pićima, po mogućnosti vodom", rekao je Murphy.

Kako bezalkoholna slatka pića povećavaju rizik od umiranja?

Gazirani sokovi povećavaju smrtnost

Autor Kristina Kalanj

Četvrtak, 19 Rujan 2019 17:18

Konsumacija pića zaslađenih šećerom može dovesti do povećanja tjelesne težine i pretilosti. Oni također mogu utjecati na način na koji se hormon *inzulin* koristi u tijelu, što može dovesti do upale, napomenuo je Murphy. Sve ove stvari mogu dovesti do zdravstvenih stanja koja mogu skratiti život. Rekao je da je potrebno još istraživanja kako bi se shvatilo kako pića zaslađena umjetnim zaslađivačima mogu povećati rizik od preuranjene smrti. Iako je utvrdila povezanost, trenutna studija ne dokazuje uzročno-posljedičnu vezu između gaziranih sokova i većeg rizika od rane smrti. Moguće je da osobe koje konzumiraju gazirana i slična bezalkoholna pića imaju i druge nezdrave navike koje bi mogle pridonijeti povećanju rizika, poput pušenja ili loše prehrane.

Ovo istraživanje nije prvo koje je pronašlo vezu između bezalkoholnih slatkih pića i lošeg zdravlja. Dvije nedavne studije - jedna iz BMJ-a, a druga iz Circulation-a, medicinskih časopisa, povezala je konzumiranje gaziranih sokova s oboljenjem od raka i smrću od srčanih bolesti. Trenutno istraživanje uključilo je više od 451 000 ljudi iz 10 europskih zemalja, prosječne dobi od 51 godine. Istraživači su zdravlje sudionika pratili u prosjeku 16 godina.

Uz veći rizik umiranja od svih uzroka za one koji su pili više od dva gazirana slatka pića dnevno, ispijanje više pića je bilo povezano i s nekim specifičnim uzrocima smrti.

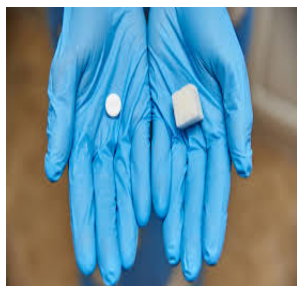
- Ljudi koji su konzumirali više od jednog slatkog gaziranog pića dnevno - zaslađenog šećerom ili umjetnim zaslađivačem - u odnosu na one koji su konzumirali manje od jednog mjesečno, imali su veći rizik od umiranja od raka debelog crijeva i Parkinsonove bolesti.
- Ljudi koji su konzumirali više od jednog slatkog gaziranog pića zaslađenog šećerom dnevno, u odnosu na one koji su konzumirali manje od jednog mjesečno, imali su veći rizik od umiranja od probavnih bolesti.
- Ljudi koji su konzumirali više od jednog umjetno zaslađenog gaziranog pića dnevno, u odnosu na one koji su konzumirali manje od jednog mjesečno, imali su veći rizik od umiranja od krvožilnih bolesti poput srčanih bolesti.

Prekomjerna upotreba umjetnih zaslađivača

Gazirani sokovi povećavaju smrtnost

Autor Kristina Kalanj

Četvrtak, 19 Rujan 2019 17:18



[Webmd.com](https://www.webmd.com)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}