

سوکرالوز سالم ترین جایگزین قند است

15 مهر 1402

افزایش مداوم چاقی در سرتاسر جهان بر نیاز به جایگزین های سالم تر قند تاکید می کند. در چند سال گذشته شاهد عرضه جایگزین های مختلف قند بوده ایم.

به گزارش مدیکال نیوز، تحقیقات قبلی نشان می دهد که برخی از شیرین کننده های مصنوعی به طور بالقوه می توانند باعث مشکلات سلامتی شوند.

محققان دانشگاه وین اتریش دریافتند که مصرف شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز در مقایسه با مصرف شکر باعث افزایش سطح اندوتوکسین باکتریایی در بدن نمی شود.

یک مطالعه جدید در اتریش بررسی کرد که چگونه شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز بر سلامت روده ما تأثیر می گذارد و نشان داد که ممکن است جایگزین ایمن تری برای مصرف قند باشد.

در چند سال گذشته، جایگزین های مختلفی برای قند در دسترس بوده است، از جمله آسپارتام، سوکرالوز، اریتریتول، و عصاره های برگ استویا.

در حالی که سازمان غذا و دارو آمریکا همه جایگزین های قند را برای استفاده در غذاها تأیید می کند، تحقیقات قبلی نشان داده است که برخی از شیرین کننده های مصنوعی به طور بالقوه می توانند باعث مشکلات سلامتی مانند افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی، تغییرات در میکروبیوم روده و افسردگی شوند.

اکنون، محققان دانشگاه وین در اتریش دریافتند که شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز در مقایسه با مصرف قند، که به عنوان ساکارز نیز شناخته می شود، افزایشی در سطح اندوتوکسین باکتریایی در بدن ایجاد نمی کند.

سوکرالوز یک شیرین کننده مصنوعی است که با نام Splenda به فروش می رسد.

اگرچه سوکرالوز در سال ۱۹۷۶ کشف شد، اما تا سال ۱۹۹۸ توسط سازمان غذا و دارو آمریکا تأیید نشد.

سوکرالوز حاوی کالری نیست، اما از فرآیندی ساخته می شود که با استفاده از قند واقعی شروع می شود. گروه های خاصی در قند با اتم های کلرید جایگزین می شوند. به همین دلیل، بیشتر سوکرالوز بدون تجزیه از بدن عبور می کند و کالری آن را صفر می کند.

مطالعات قبلی نشان می دهد که سوکرالوز در مقایسه با شکر و سایر شیرین کننده های مصنوعی به کاهش وزن بدن کمک می کند.

با این حال، تحقیقات دیگر می گویند سوکرالوز ممکن است اثرات منفی بر بدن داشته باشد، مانند افزایش مقاومت به انسولین و التهاب کبد.