

ГАЗИРОВКА ВИНОВАТА В ЭПИДЕМИИ ОЖИРЕНИЯ В США

Около трети всех углеводов в диете среднестатистического американца приходится на различные **заменители сахара**, половину из которых потребитель получает **из газированных напитков**, отмечают ученые. В то же время, каждая дополнительная банка сладкой газировки в день **может привести к увеличению веса** на 15 фунтов (6.8 кг) в течение года, предупреждают они. **Основным подсластителем**, входящим в состав большинства прохладительных напитков, **является кукурузный сироп**, в избытке содержащий фруктозу. В отличие от глюкозы, этот моносахарид не способен стимулировать выработку организмом инсулина, участвующего в метаболизме углеводов, и, кроме того, подавляет выработку лептина, ответственного за чувство насыщения. Далекое не все ученые приходят к выводу о связи эпидемии ожирения с ростом³ популярности безалкогольных! напитков, и ряд научных работ, опровергающих это предположение, был проигнорирован авторами последнего анализа.

/ www.medportal.ru/