

Ακόμη και ένα αναψυκτικό λιγότερο ωφελεί σημαντικά την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Νέα

μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Nutrients*, δείχνει πως η αντικατάσταση ενός και μόνο ζαχαρούχου ροφήματος με νερό, μπορεί να ωφελήσει σημαντικά την υγεία.

Παλαιότερες έρευνες, έχουν δείξει πως η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων από ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά με προσθήκη ζάχαρης, συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρβαρου ή παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περίπου 20.000 ενήλικες, ηλικίας άνω των 19 ετών. Συνολικά, για όσους εθελοντές κατανάλωναν μία μερίδα ζαχαρούχων ροφημάτων ανά ημέρα, φάνηκε πως η αντικατάστασή της από νερό θα μπορούσε να μειώσει το ποσοστό των θερμίδων που προέρχονται από κατανάλωση ροφημάτων από 17% σε 11% επί της

συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.

Ακόμη όμως και όσοι κατανάλωναν περισσότερες μερίδες ζαχαρούχων ροφημάτων, θα μπορούσαν να ωφεληθούν, περιορίζοντας το ποσοστό των θερμίδων που προέρχονται από ροφήματα σε λιγότερο από 25% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.

Τέλος, χρησιμοποιώντας δεδομένα από προηγούμενες κλινικές μελέτες και μετα-αναλύσεις, οι ερευνητές εκτίμησαν πως η αντικατάσταση μέρους των ζαχαρούχων ροφημάτων που καταναλώνουν οι ενήλικες καθημερινά, από νερό, θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει σε μικρή μείωση των ποσοστών παχυσαρκίας.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr