

Согласно новым данным, получение большего количества сахара из фруктов было связано с меньшим увеличением веса. Но когда дети получали сахар в основном из тортов, кондитерских изделий, шоколадного молока, то у них наблюдалось большее увеличение веса.

В рамках нового исследования специалисты использовали данные работы GEKCO Drenthe. Она представляет собой продолжающееся продольное исследование когорты детей, родившихся в Дренте, на севере Нидерландов, в период с апреля 2006 по апрель 2007 года.

Более высокое ежедневное потребление сахара из фруктов (только цельных фруктов) было связано с более низким Z-показателем ИМТ в 10/11 лет и меньшим набором веса. В плане потребления сахара в основном из сладких закусок всё было наоборот.

Также потребление большего количества сахара из несладких жидких молочных продуктов (молоко и пахта) связывалось с меньшими рисками возникновения избыточного веса/ожирения в возрасте 10/11 лет. У детей, которым было 3 года и которые больше всего потребляли эти продукты, вероятность развития избыточного веса/ожирения была на 67% ниже, чем у детей, которые потребляли молоко и пахту меньше остальных.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.