

Учёные обнаружили, что сладкие напитки вреднее для здоровья, чем сладкие продукты

По данным нового исследования, проведённого в Университете имени Бригама Янга (BYU) в США, при употреблении сладких напитков риск развития сахарного диабета выше, чем когда вы едите сладкую пищу. Это касается и газировок, и фруктовых соков.

В ходе новой работы учёные проанализировали результаты 29 исследований с участием более 500 тысяч человек из Европы, Америки, Азии и Океании. Выяснилось, что каждые 340 мл подслащённых сахаром напитков (газировки, спортивных напитков, энергетиков) связаны с повышением риска развития диабета на 25%.



Halfpoint Images via Getty

Схожим эффектом обладал и фруктовый сок. Так, каждая порция в 226 мл была связана с увеличением на 5% риска возникновения диабета 2 типа.

Все риски были относительными. Другими словами, если исходная вероятность развития диабета была у человека 10%, то четыре порции газировки в день повышали его примерно до 20%.

При этом диетический сахар (в том числе фруктовый, столовый, общий сахар) не был связан с большим риском развития диабета 2 типа. В некоторых случаях он даже был

Учёные обнаружили, что сладкие напитки вреднее для здоровья, чем сладкие продукты

связан с меньшей вероятностью столкнуться с этой болезнью.

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