

Το σιρόπι που πρέπει να αποφεύγετε -Μεγάλος κίνδυνος για την καρδιά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Νέα επιστημονική μελέτη συσχετίζει τον συνδυασμό των δύο σακχάρων, της φρουκτόζης και της γλυκόζης, που περιέχονται στο σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης με σημαντικούς κινδύνους για την καρδιά – Τι δείχνουν τα στοιχεία



Το σιρόπι καλαμποκιού με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη είναι εξίσου επιβλαβές με την κατανάλωση φρουκτόζης υποστηρίζει με νέα μελέτη ερευνητών από το Πανεπιστήμιο της California που δημοσιεύθηκε στο *Metabolism*. Η μελέτη κάνει αναφορά στους κινδύνους για την υγεία που σχετίζονται με το είδος των σακχάρων που καταναλώνεται, ενώ αποκαλύπτει και νέους κινδύνους όταν τα σάκχαρα συνδυάζονται.

Πιο αναλυτικά, όπως είναι ήδη γνωστό η φρουκτόζη θεωρείται επιβλαβής για την υγεία, επειδή η πλειοψηφία της φρουκτόζης που καταναλώνεται καταλήγει στο ήπαρ. Εκεί, όταν συγκεντρώνεται πολλή φρουκτόζη, παράγεται ουρικό οξύ και λίπος στη μορφή των τριγλυκεριδίων, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο λιπώδους νόσου του ήπατος, καρδιακών παθήσεων και αρθρίτιδας.

Ο επικεφαλής ερευνητής Kimber Stanhope από το Πανεπιστήμιο της California τονίζει πως τα νέα δεδομένα δείχνουν ότι δεν πρέπει να υπερβάλλουμε ούτε στην κατανάλωση της γλυκόζης. «Αποδεικνύεται πως ο συνδυασμός φρουκτόζης και γλυκόζης που βρίσκεται στα σιρόπια καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης είναι χειρότερος από ό,τι μεμονωμένα η φρουκτόζη για κάποιους παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις. Όταν σχεδιάσαμε αυτή τη μελέτη, δεν περιμέναμε να βρούμε κάτι τέτοιο», υποστηρίζει ο Δρ. Stanhope.

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι συγκριτικά με τη γλυκόζη, η φρουκτόζη αυξάνει τους παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις και διαβήτη, εύρημα που οδήγησε στην υπόθεση ότι η γλυκόζη στο σιρόπι καλαμποκιού υψηλής

φρουκτόζης είναι αβλαβής. Η νέα μελέτη, λοιπόν, εξέτασε αυτή τη θεωρία, μελετώντας τις διαφορές στους παράγοντες κινδύνου για την υγεία βάσει του είδους της ζάχαρης. Οι συμμετέχοντες κατανάλωσαν ροφήματα με φρουκτόζη, γλυκόζη, σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης ή ένα ρόφημα ελέγχου με ασπαρτάμη και οι ερευνητές ανέλυσαν το αίμα τους για γνωστούς παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις και διαβήτη.

Οι επιστήμονες περίμεναν ότι οι παράγοντες κινδύνου θα βρίσκονταν σε υψηλότερα επίπεδα για τη φρουκτόζη και σε χαμηλότερα για τη γλυκόζη, με το σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης να βρίσκεται κάπου στη μέση. Οι προσδοκίες τους βγήκαν αληθείς για κάποιους παράγοντες κινδύνου, για άλλους, όμως, μεταξύ των οποίων και παράγοντες κινδύνου που πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι προβλέπουν καλύτερα τις καρδιακές παθήσεις, οι αυξήσεις ήταν υψηλότερες στην περίπτωση του σιροπιού λόγω μιας αλληλεπίδρασης της φρουκτόζης με τη γλυκόζη.

Οι επιλογές των καταναλωτών και οι διατροφικές οδηγίες

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδεικνύουν ότι οι διατροφικές οδηγίες και οι επιλογές των καταναλωτών δεν θα πρέπει να βασίζονται στη θεωρία ότι όλα τα ανεπιθύμητα αποτελέσματα της ζάχαρης οφείλονται στο περιεχόμενό της σε φρουκτόζη.

«Η μελέτη μας δείχνει ότι η θρεπτική αξία έχει να κάνει με περισσότερα από την απλή εξέταση των μεμονωμένου διατροφικών στοιχείων. Για να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο τα τρόφιμα επηρεάζουν το σώμα μας, πρέπει να μελετήσουμε τη διατροφή σαν σύνολο», τονίζει καταληκτικά η πρώτη συγγραφέας της μελέτης, Bettina Hieronimus από το Ινστιτούτο Max-Rubner στη Γερμανία.

Πηγή: ygeiamou