



Нет никакого смысла переходить на заменители сахара в надежде похудеть - они все равно не помогут. Ученые доказали, что сахарозаменители не только не способствуют избавлению от лишнего веса, но и могут быть даже вредными для здоровья.

Был проведен эксперимент с участием людей, имевших избыточный вес. Их посадили на две разные диеты. Первая группа употребляла продукты, в составе которых не было сахара, а второй предложили использовать популярные сахарозаменители.

Спустя три месяца люди, не употреблявшие сахар, сбросили намного больше по сравнению с теми, кто пользовался заменителями сахара.

Ранее эксперименты с участием грызунов показали, что животные, питавшиеся йогуртом с искусственными подсластителями, быстрее набирали вес. Все дело в том, что искусственный сахар нарушает вкусовые механизмы. Обманутый сладостью заменителя, организм ожидает поступление высококалорийной пищи и усиливает скорость обменного процесса и аппетит, что в итоге приводит к избыточности веса.

Ученые напоминают о существовании сахарозаменителей, способных нанести вред здоровью. Например, это аспартам. Его злоупотребление может привести к развитию аллергии, мигрени и депрессии. Эксперимент на животных показал, что употребление аспартама в больших количествах может стать причиной возникновения рака мозга.

Ранее исследования также продемонстрировали, что каждодневное употребление диетической газировки (с подсластителями вместо сахара) - это верный путь к сахарному диабету. Так, у тех, кто выпивал одну банку диет-колы в день, риск развития этого заболевания вырастал на 30-40 процентов.

[source](#)