

SỬ DỤNG CHẤT NGỌT NHÂN TẠO KHÔNG GIÚP GIẢM CÂN

Theo kết quả một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí y học The Journal of Physiology, bộ não có khả năng phân biệt giữa đường tự nhiên và chất ngọt nhân tạo.

>>> Cảnh báo về đường nhân tạo

Nghiên cứu trên do các nhà khoa học thuộc khoa Y trường Đại học Yale (Mỹ), đứng đầu là Giáo sư Ivan de Araujo tiến hành.

Thí nghiệm trên được tiến hành ở chuột. Khi các con chuột đói, lượng đường trong cơ thể ở mức thấp, các nhà khoa học cho chúng lựa chọn giữa thức ăn chứa đường tự nhiên và chất ngọt nhân tạo, đồng thời nghiên cứu cụ thể về các tín hiệu của não bộ liên quan tới việc xác định sự khác biệt giữa đường tự nhiên và chất ngọt nhân tạo. Các tín hiệu này quy định mức độ giải phóng chất dopamine, một hóa chất có khả năng truyền thông tin và tác động tới quá trình kiểm soát hành vi, cảm xúc và khả năng thư giãn, rất cần thiết cho hoạt động của hệ thần kinh trung ương.

Ảnh: internet

Các số liệu thu được cho thấy khi chúng ta sử dụng các hợp chất có khả năng tác động vào giai đoạn quan trọng của quá trình "chuyển hóa đường thành năng lượng", nhu cầu của động vật đối với thức ăn chứa chất ngọt nhân tạo giảm đáng kể, cùng với đó là việc giảm mức độ giải phóng dopamine trong bộ não. Các con chuột hoàn toàn có xu hướng ăn thức ăn chứa đường tự nhiên thay vì chất ngọt nhân tạo, thậm chí cả khi độ ngọt của chất ngọt nhân tạo cao hơn nhiều so với đường tự nhiên.

Dựa trên kết quả nghiên cứu này, các nhà khoa học tin rằng có thể giải thích nguyên nhân tỷ lệ người mắc bệnh béo phì ngày càng tăng mặc dù các sản phẩm chứa chất ngọt nhân tạo mới xuất hiện một số năm gần đây. Việc sử dụng chất ngọt nhân tạo không giúp giảm cân mà ngược lại sẽ làm tăng nhu cầu đường của cơ thể. Hiện nay, các thực phẩm chứa chất tạo ngọt nhân tạo rất phổ biến. Ở Mỹ, khoảng 30% người dân sử dụng đồ ăn vặt có chứa chất ngọt nhân tạo.

Trước đó, Tạp chí Sinh học và Y học của Đại học Yale cũng đã công bố một bài báo về tác động của chất ngọt nhân tạo lên cơ thể con người. Một nghiên cứu gần đây cũng phát hiện rằng, uống một lon soda dành cho người ăn kiêng có khả năng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

"Kết hợp giữa việc sử dụng chất ngọt nhân tạo và một lượng nhỏ đường tự nhiên để đảm bảo không làm giảm quá trình trao đổi năng lượng; đồng thời, hạn chế lượng calo nạp vào cơ thể ở mức thấp là giải pháp tốt nhất hiện nay", giáo sư Ivan de Araujo khẳng định.