

# Darvas karote saldinātāja mucā

Vai cukura aizvietoņš ir labāks par cukuru

Ja daļēji strīdīgie Izraēlā veiktā pētījuma rezultāti apstiprināsies, tad tie, kuri diētas dēļ cukuru aizstāj ar ķīmiskajiem saldinātājiem, būs sprukās – jo izrādīsies, ka viņi it kā mazāku ļaunumu patiesībā iemaina pret lielāku. Pētnieki Eran Segal un Eran Elinav no Veicmaņa institūta Rehovotā uzskata, ka tādi mākslīgie saldinātāji kā saharīns un aspartāms spēcīgi iespaido vielmaiņu. Pētījumi ar pelēm liecina, ka saldinātāji ietekmē zarnu mikrofloru, kas savukārt koriģē vielmaiņu. Rezultātā graužējiem pēc vienpadsmit nedēļu ilgas diētas ar mākslīgi saldinātu ūdeni asinīs bija pārāk augsts glikozes līmenis.

Šajā aspektā sabiedrībai galvenais ir jautājums par to, vai šos rezultātus var attiecināt uz cilvēku. Pašlaik testi ir veikti tikai ar deviņām personām. Tomēr pēc lielām saharīna devām četriem no viņām tika konstatēta diabēta sākumstadija. No tā var secināt, ka gan cukura, gan saldinātāju lietošanā jāievēro mērs. ■



**Saharīns nav tik  
nekaitīgs,  
kā bijām domājuši!**