

«Είναι η ζάχαρη καλύτερη από άλλα γλυκαντικά;», από την Βίκυ Χριστοπούλου και το olivemagazine.gr!

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που επιλέγουν να γλυκάνουν τον καφέ ή το τσάι τους με κάποιο [τεχνητό γλυκαντικό](#), προκειμένου να γλιτώσουν τις περιττές θερμίδες από τη ζάχαρη. Κι όμως νέα έρευνα υποστηρίζει ότι έτσι περισσότερο κακό κάνουν στη γραμμή τους παρά καλό!



Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με [μελέτη που δημοσίευσε το Πανεπιστήμιο του York στο Τορόντο](#), η ασπαρτάμη μπορεί στην πραγματικότητα να οδηγήσει σε μεγαλύτερη αύξηση βάρους απ' ό,τι η ζάχαρη. Η μελέτη αναφέρει ότι η ασπαρτάμη επηρεάζει σημαντικά τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και την ανοχή του οργανισμού στη γλυκόζη. Έτσι, όταν κάποιος καταναλώνει ασπαρτάμη, η ανοχή του στην πραγματική ζάχαρη μειώνεται και οι

πιθανότητες να οδηγηθεί στην παχυσαρκία αυξάνονται. Οι ερευνητές τονίζουν βέβαια την ανάγκη επιπλέον έρευνας για να επιβεβαιωθούν τα συμπεράσματα αυτά.



Με βάση τα τωρινά δεδομένα όμως, μάλλον είναι προτιμότερο να προσθέτεις μια μικρή ποσότητα ζάχαρης στον καφέ σου αντί για κάποιο τεχνητό γλυκαντικό. Όσον αφορά τις γλυκές σου δημιουργίες, μπορείς να τις κάνεις πιο νόστιμες και γλυκές χρησιμοποιώντας φυσικά γλυκαντικά, όπως [μπανάνες](#), χουρμάδες, μέλι και [σιρόπι αγαύης](#) ή σφενδάμου.

<https://tinyurl.com/y9kqucse>