

Υποκατάστατα ζάχαρης «ένοχα» για βλάβες στα δόντια και το γαστρεντερικό σύστημα

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : 23 Οκτωβρίου, 2011

Μια σειρά από προϊόντα που περιέχουν υποκατάστατα ζάχαρης, όπως αναψυκτικά και τσίχλες, δημιουργούν μια λανθασμένη αίσθηση ασφάλειας στους καταναλωτές, ενώ στην πραγματικότητα μπορούν να βλάψουν την οδοντοστοιχία και παράλληλα να προκαλέσουν γαστρεντερικά προβλήματα, ενώ είναι μάλλον απίθανο να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους, σύμφωνα με νέα διεθνή έρευνα.

Οι ερευνητές των Πανεπιστημίων της Βοστόνης και της Νεβάδα στις ΗΠΑ και του Ελσίνκι στη Φινλανδία, που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο επιστημονικό έντυπο *British Dental Journal*, διαπίστωσαν ότι προϊόντα που διαφημίζονται ως υγιής εναλλακτική λύση, σε σχέση με τα προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη, συχνά περιέχουν οξειδωτικά πρόσθετα, τα οποία μπορεί να διαβρώσουν την αδαμαντίνη των δοντιών.

Οι ερευνητές κάνουν λόγο για «κρυφό κίνδυνο» που υπάρχει σε διάφορα προϊόντα χωρίς ζάχαρη, ενώ επισημαίνουν ότι κακώς οι καταναλωτές έχουν «τυφλή» εμπιστοσύνη σε τέτοια προϊόντα.

Οι επιστήμονες, μεταξύ άλλων, αναφέρουν ότι αν και μια ευρέως χρησιμοποιούμενη ομάδα υποκατάστατων ζάχαρης, οι σακχαρο-αλκοόλες ή πολυόλες, όντως μειώνουν -σε σχέση με την ζάχαρη- τον κίνδυνο για τερηδόνα, παρόλα αυτά μπορεί να αυξήσουν την οξύτητα στη στοματική κοιλότητα και αυτό σταδιακά να οδηγήσει σε διάβρωση της αδαμαντίνης.

Αυτά τα υποκατάστατα περιέχουν κυρίως ξυλιτόλη, η οποία, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, θεωρείται ουσία φιλική προς τα δόντια. Όμως, σύμφωνα με την έρευνα, καθώς συνεχώς διευρύνεται σε διάφορα «υγιεινά» προϊόντα η χρήση ξυλιτόλης και ενός άλλου υποκατάστατου της ζάχαρης, της σορβιτόλης, «το κοινό θα έπρεπε να ενημερωθεί για τον κίνδυνο της οδοντικής διάβρωσης εξαιτίας των οξειδωτικών πρόσθετων, αλλά επίσης για πιθανές παρενέργειες γαστρικών διαταραχών και οσμωτικής διάρροιας».

Η μελέτη, που έρχεται μάλλον να επιτείνει τη σύγχυση των καταναλωτών ως προς το

Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

τι είναι τελικά ασφαλές και υγιεινό και τι όχι, επισημαίνει ότι η συχνή παρουσία διαφόρων βελτιωτικών της γεύσης και συντηρητικών στις τροφές χωρίς ζάχαρη, αν και έχει επισύρει μικρότερη προσοχή, μπορεί να προκαλέσει ζημιά στην οδοντοστοιχία.

(Πηγή: *health.in.gr*, ΑΠΕ)