

ダイエットのつぼ <ノンカロリーの落とし穴!?!>

ノンカロリーのダイエット炭酸飲料は、体重を落としたい人々にとって逆効果であるかもしれません。

カロリー・ゼロの人口甘味料が使用された食品は、むしろ体重の増加をもたらすかもしれないと、新しい研究が報告しています。広く使用されているノンカロリー甘味料は、実際に、人々との食事と体重をコントロールすることを困難にするようだ、新しい動物の研究が示しています。

ノンカロリーの甘味は、身体に余分の食物を切望させるようです。一方、砂糖を与えられたネズミは、食欲が低下しました。これまでに、いくつかの研究が、ダイエットコーラのようなノンカロリーの人口甘味料を加えた飲み物を多く飲む人々は、肥満とメタボリックシンドロームのリスクが増加することを報告しています。

メタボリックシンドロームは、腹部肥満に加えて、高血圧や高血糖値、高中性脂肪値、低いHDLコレステロール値の2つ以上が該当する、心臓病のリスク因子の集合状態で、心臓発作や脳卒中のリスクが上昇します。

米国のパデュ大学のスーザン・スイザース (Susan Swithers PhD) 氏らが、Behavioral Neuroscience 誌2月号に発表しました。

カロリー摂取量を制限したダイエットの一部として、人工甘味料は、人々が痩せるのを助けるか、体重の増加を避けることができると、一般的に考えられています。しかし、甘い味覚と高カロリーの食品の関係性を壊すことによって、サッカリンの使用は食事摂取を制御する身体の変性を生じ、スイザース氏はいいます。これは、肥満が人口甘味料の使用と平行して増加している理由を部分的に説明するかもしれないといっています。

研究チームは、ネズミ(ラット)に、15カロリーの砂糖を加えたヨーグルトか、ゼロ・カロリーのサッカリンを加えたヨーグルトを与えました。

その後、ネズミに豊富な食糧を与えて、様子を観測しました。

サッカリンを与えたネズミは、砂糖を与えたネズミより、エサを多く食べて、カロリーの摂取量が増加して、体重が増加しました。体重が増加したネズミは、後で、体重を規制するために食事の量を減らそうとはしませんでした。

この理由として、1つには、正常な状態では、口で甘味を感じると、消化器系へ高カロリーの甘い食事が届くことに対する代謝を、身体は前もって準備するのではないかといいます。食事が到着しないと身体は困惑して、他の食物が周囲にあるとき、食欲を規制することが困難になるようだといっています。

研究は、ネズミのコア体温の変化も測定しました。通常、食べるための準備をするとき、身体の代謝エンジンの回転が増して体温が上昇します。しかし、サッカリンを食べて、甘い味覚と高カロリーの食品の関係性が壊れたネズミは、最初に甘い高カロリーの食品を食べたときの体温の上昇が小さいことがわかりました。

この応答の低下は、暴食に通じて、甘み食品のカロリーを燃焼するのが、より困難にするのではないかと研究者は考えています。

研究結果は、ノンカロリーのサッカリンで甘みをつけた食物を食べると、高カロリーの砂糖を加えた食べ物を食べた場合より、体重の増加が大きくなり、肥満に通じることを明らかであると示しています、と研究者は述べています。

この結果が事実であるなら、アスパルテームやスクラロースやアセスルファムなどの、他の低カロリーの甘味料にも、同様の効果があるかもしれないと述べています。



食べ過ぎ!