

## المحليات تساعد على الحفاظ على الوزن



إعداد: محمد عزالدين

كشفت دراسة أجراها باحثون بريطانيون من الرابطة الأوروبية لدراسة السمنة، أن الأشخاص الذين فقدوا وزناً بسرعة، ثم استبدلوا الوجبات والمشروبات السكرية، بأخرى تحتوي على محليات، وبدائل سكر، ومحسنات حلوة، تمكنوا من الحفاظ على وزنهم لمدة عام كامل.

وقال جيسون هالفورد، رئيس الرابطة: «لقد شكك في استخدام المحليات منخفضة السعرات الحرارية في علاج الوزن، ويرجع ذلك جزئياً إلى العلاقة بين استخدامها وزيادة الوزن الظاهرة في الدراسات القائمة على الملاحظة، ومع ذلك، «أصبح من الواضح بشكل متزايد أن هذا ليس هو الحال في الدراسات طويلة الأجل».

وقالت كايلي بنسلي، أخصائية التغذية، ومالكة سولوني نيوتريشن، للصحة: «هناك العديد من المخاطر الصحية المرتبطة بزيادة الوزن أو السمنة أكثر من تناول المحليات الصناعية، فإذا كان استبدال الأطعمة والمشروبات المحلاة

بالسكر مؤقتاً يساعد الشخص على إنقاص الوزن، فهذا هو الأفضل، وعلى الرغم من المخاطر التي تنطوي على  
«استخدام المحليات الصناعية، إلا أن معظم الباحثين وافقوا عليها».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024