

Отказ от одного стакана сладкой газировки улучшит здоровье

Американские ученые призывают чаще заменять сладкие напитки на обыкновенную воду. По их словам, даже замена всего лишь одного подслащенного напитка стаканом воды может помочь похудеть, а также в целом улучшить состояние здоровья.

Специалисты отмечают, что потребление дополнительных калорий, которые поступают в организм из напитков, вроде сладкой газировки, энергетических напитков и сладкого кофе, способно повышать риск прибавки веса и ожирения, а также сахарного диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

По словам исследователей, независимо от того, сколько порций подслащенных напитков потребляет человек, даже замена одной порции водой может принести пользу.

Исследователи смоделировали то, каким будет эффект от замены около 230 мл подслащенного сахаром напитка на аналогичное количество обычной воды, и пришли к выводу, что такая замена может сократить уровень ежедневных калорий и распространенность ожирения в популяциях, пьющих сладкие напитки.

Ученые обнаружили, что у взрослых американцев, выпивающих один сладкий напиток в день, его замена водой понижала процент калорий, поступающих из напитков, с 17 до 11 процентов.

В предыдущих исследованиях калорийные напитки, такие как газировки и жирное молоко, связывали с рационом, богатым красным мясом и обработанными мясопродуктами, очищенным зерном, сладостями и крахмалом.

В свою очередь, низкокалорийные напитки (вода, несладкие кофе и чай) были больше характерны для рациона с высоким содержанием фруктов, овощей, цельного зерна, рыбы и птицы.

Результаты [исследования](#) вышли в журнале Nutrients.