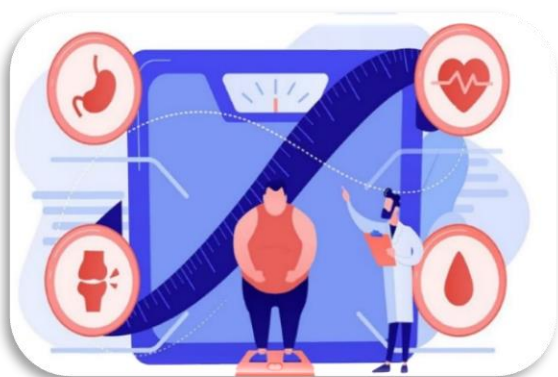


شیوع چاقی در سراسر دنیا در حال افزایش است و چاقی عامل خطر مهمی برای بسیاری از بیماری‌ها در نظر گرفته می‌شود. علت اصلی چاقی و اضافه وزن عدم تعادل انرژی بین کالری دریافتی و کالری مصرف شده است.



در مطالعه حاضر ما با انجام مرور ساختاریافته و متا-آنالیز بر روی مداخلات بالینی تأثیر مصرف شیرین‌کننده‌های غیرمغذی و مشتقات آن را بر دریافت انرژی، درشت‌مغذی‌ها و فیبر در بزرگسالان ارزیابی کرده‌ایم.

SYSTEMATIC REVIEW article
Front. Nutr., 13 November 2024
Sec. Clinical Nutrition
Volume 11 - 2024 | <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1475962>

The effects of non-nutritive sweeteners on energy and macronutrients intake in adults: a grade-assessed systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials

Kimia Rostampour^{1,2,3} Fatemeh Moghtaderi^{1,2,3} AmirHossein Najafi^{1,2,3}
Behnaz Seyedjafari^{1,2,3} Amin Salehi-Albargouei^{2,3,4*}

شیرین‌کننده‌های غیرمغذی نخستین بار به‌عنوان جایگزین‌هایی برای شکر افزوده معرفی شدند.



مصرف شیرین‌کننده‌های غیرمغذی در سراسر دنیا در حال افزایش است و هم‌اکنون در بسیاری از مواد غذایی مثل نوشیدنی‌های ورزشی، آبمیوه‌ها، کیک‌ها و شیرینی‌ها استفاده می‌شوند.



شیرین‌کننده‌های غیرمصنوعی همچون آسپارتام، سوکرالوز، آسه‌سولفام-ک، استویا، ادونتام و نئوتام تأییدیه سازمان‌های بهداشتی را دارند و دریافت آن‌ها در حد مجاز مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند.



عنوان طرح تحقیقاتی:

اثرات مصرف شیرین‌کننده‌های بدون کالری بر دریافت انرژی و درشت‌مغذی‌ها در بزرگسالان: یک مرور ساختاریافته و متاآنالیز بر روی مطالعات کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی شده

کد طرح تحقیقاتی:

۱۶۵۸۷

مخاطب:

پژوهشگران و عموم جامعه

مجریان:

دکتر امین صالحی - ابرقوئی

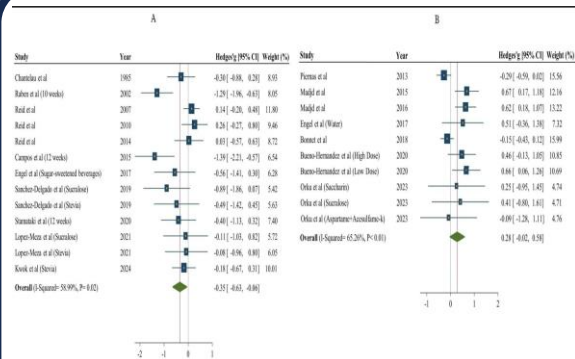
کیمیا رستم‌پور

فاطمه مقتدری

امیرحسین نجفی

بهناز سادات سیدجعفری اولیاء

آذر ماه ۱۴۰۳



همچنین شایان ذکر است مصرف شیرین کننده های غیرمغذی اثرات قابل توجهی بر دریافت چربی ها، پروتئین و فیبر چه در مقایسه با کنترل شکر و چه در مقابل با کنترل آب ندارد.

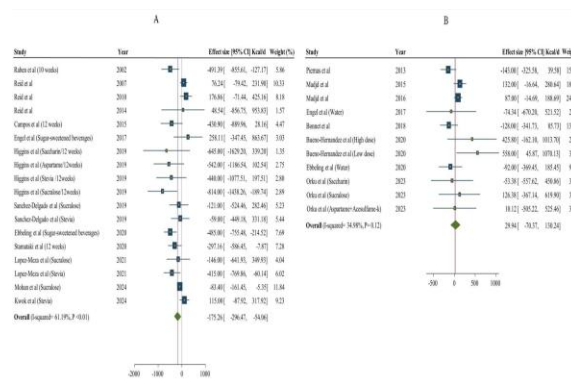
اما مصرف شیرین کننده های غیرمغذی در مقایسه با شکر به عنوان گروه کنترل می تواند دریافت قند را در طول روز کاهش دهد.

نتیجه کلی مطالعه ما نشان داد که شیرین کننده های غیرمغذی می توانند دریافت انرژی، کربوهیدرات و قند را در مقایسه با شکر به طور معناداری کاهش دهند.

راه ارتباطی با مجری اول:

abargouei@gmail.com

مصرف شیرین کننده های غیرمغذی در مقایسه با شکر می تواند دریافت انرژی را حدوداً ۱۷۵ کیلوکالری در روز کاهش دهد. این در حالی است که مصرف شیرین کننده های غیرمغذی نمی تواند اثر معناداری بر دریافت انرژی در مقایسه با آب داشته باشد.



همچنین نتیجه ارزیابی های ما در زمینه بررسی اثر شیرین کننده های غیرمغذی بر دریافت درشت مغذی ها نشان داد که مصرف شیرین کننده های غیر مغذی در مقایسه با شکر می تواند بر کاهش دریافت کربوهیدرات ها اثرگذار باشد، اما این نتایج برای مصرف شیرین کننده های غیرمغذی در برابر آب مشاهده نشد.

در این مرور ساختاریافته و متا-آنالیز مطالعاتی که اثر مصرف شیرین کننده های غیرمغذی بر دریافت انرژی، درشت مغذی ها و فیبر را برای مدت حداقل ۴ هفته در بزرگسالان سنجیده بودند، وارد شدند.

در بررسی های انجام شده ۲۱ مطالعه واجد شرایط ورود به مرور ساختاریافته و ۲۰ مقاله واجد شرایط انجام متا-آنالیز شدند.

مطالعات وارد شده از کشورهای مختلفی بودند، محدوده سنی افراد در مطالعات ۲۰ تا ۵۵ سال بود، مدت زمان مطالعات از ۴ تا ۵۲ هفته متغیر بود. همچنین شیرین کننده های ارزیابی شده در مطالعات وارد شده شامل سوکرالوز، آسپارتام، استویا، ساخارین و ترکیبی از چند شیرین کننده بودند.

ما برای ارزیابی صحیح تر، مطالعات را براساس گروه کنترل آن ها که شکر و یا آب بود به تفکیک مورد ارزیابی قرار دادیم و نتایج مطالعه ما نشان داد: