

سوکرالوز : کاهش وزن و میکروبیوم روده

سوکرالوز چیست؟

سوکرالوز یک شیرین کننده بدون کالری است که می تواند برای کاهش مصرف قندهای افزوده، استفاده شود و در عین حال لذت بردن از طعم یک چیز شیرین را همراه داشته باشد. در حالی که برخی از انواع شیرین کننده های این دسته کم کالری در نظر گرفته می شوند (به عنوان مثال، آسپارتام) و برخی دیگر بدون کالری هستند (مانند سوکرالوز، شیرین کننده های میوه راهب و شیرین کننده های استویا)، در مجموع آن ها اغلب به عنوان جایگزین های قند با شدت بالا شناخته می شوند.



مانند سایر شیرین کننده های بدون کالری، سوکرالوز به شدت شیرین است. حدود 600 برابر شیرین تر از شکر است، بنابراین فقط مقدار کمی از سوکرالوز برای مطابقت با شیرینی شکر استفاده می شود.

سوکرالوز توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) برای استفاده به عنوان یک شیرین‌کننده عمومی مجاز است، به این معنی که می‌تواند به عنوان یک ماده در هر نوع غذا یا نوشیدنی استفاده شود. سوکرالوز پایدار است، بنابراین غذاها و نوشیدنی‌های شیرین شده با سوکرالوز تحت طیف وسیعی از شرایط شیرین می‌مانند.

این موضوع شامل غذاهای منجمد مانند بستنی و سایر دسرهای منجمد، و همچنین غذاهایی که باید تا دمای بالا گرم شوند، مانند محصولات پخته شده و غذاهایی که نیاز به استریل کردن دارند، می‌شود.

با این حال، دستور العملی که در آن از **سوکرالوز به جای شکر** استفاده می‌شود ممکن است کمی متفاوت باشد زیرا علاوه بر شیرینی، شکر نقش‌های متعددی در رابطه با حجم و بافت در دستور العمل‌ها دارد اما بر اساس نوع دستور غذا متفاوت است.

سوکرالوز همچنین در شیرین‌کننده‌های رومیزی استفاده می‌شود. برندهای متعددی از شیرین‌کننده‌های رومیزی مبتنی بر **سوکرالوز** وجود دارد. رایج‌ترین برند در ایالات متحده سپلندا (Splenda) است.

تأثیر سوکرالوز در کاهش وزن

همان‌طور که در آزمایش‌های بالینی متعدد نشان داده شده است، جایگزینی غذاها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شیرین‌کننده‌های کم‌کالری مانند **سوکرالوز** به جای همتایان پرکند خود می‌تواند در کاهش وزن دو یا مدیریت وزن نقش داشته باشد.

نتیجه‌گیری از تحقیقات مشاهده‌ای که در مورد تأثیر شیرین‌کننده‌های کم‌کالری بر وزن بدن مطالعه می‌کنند، اغلب با داده‌های کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی شده و کنترل شده در تضاد هستند. برخی از مطالعات مشاهده‌ای، ارتباط بین استفاده از شیرین‌کننده‌های کم‌کالری و افزایش وزن بدن و دور کم‌ر در بزرگسالان را گزارش کرده‌اند.

یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز مطالعات مشاهده‌ای منتشر شده در سال 2017 نشان داد که مصرف شیرین‌کننده‌های کم‌کالری نیز با افزایش شاخص توده بدنی (BMI) و بروز بیشتر چاقی و بیماری‌های قلبی متابولیک در بزرگسالان مرتبط است.

همچنین در کودکان و نوجوانان، مطالعات مشاهده‌ای، ارتباط بین مصرف نوشیدنی‌های شیرین کم‌کالری و افزایش وزن بدن را نشان داده‌اند، در حالی که شواهدی از کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل شده وجود ندارد.

مرورهای سیستماتیک اخیر و متاآنالیزها به این نتیجه رسیده‌اند که یافته‌های مطالعات مشاهده‌ای، هیچ ارتباطی بین مصرف شیرین‌کننده کم‌کالری و وزن بدن و یک ارتباط مثبت کوچک با BMI بالاتر نشان نمی‌دهد.

در حالی که مطالعات مشاهده‌ای می‌توانند برای ایجاد فرضیه‌ها مهم باشند، توجه به این نکته مهم است که محدودیت‌هایی دارند. طبق ماهیت خود، مطالعات مشاهده‌ای نمی‌توانند علت و معلول را اثبات کنند. در عوض، مطالعات مشاهده‌ای ارتباط بین قرار گرفتن در معرض (مانند مصرف گزارش شده **سوکرالوز**) و یک نتیجه (مانند وزن بدن یا وضعیت سلامتی) را بررسی می‌کنند. ارتباط‌های یافت شده در مطالعات مشاهده‌ای می‌تواند توسط عوامل مختلف مخدوش شود.

کالری اضافی ممکن است به افزایش وزن کمک کند یا از کاهش وزن بیشتر جلوگیری کند.



همچنین پیشنهاد شده است که افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند ممکن است شروع به انتخاب غذاها و نوشیدنی‌های کم کالری - شیرین به عنوان یکی از روش‌های کاهش وزن کنند.

این موضوع، این فرض را دشوار می‌کند که استفاده از شیرین کننده‌های کم کالری می‌تواند علت افزایش وزن باشد.

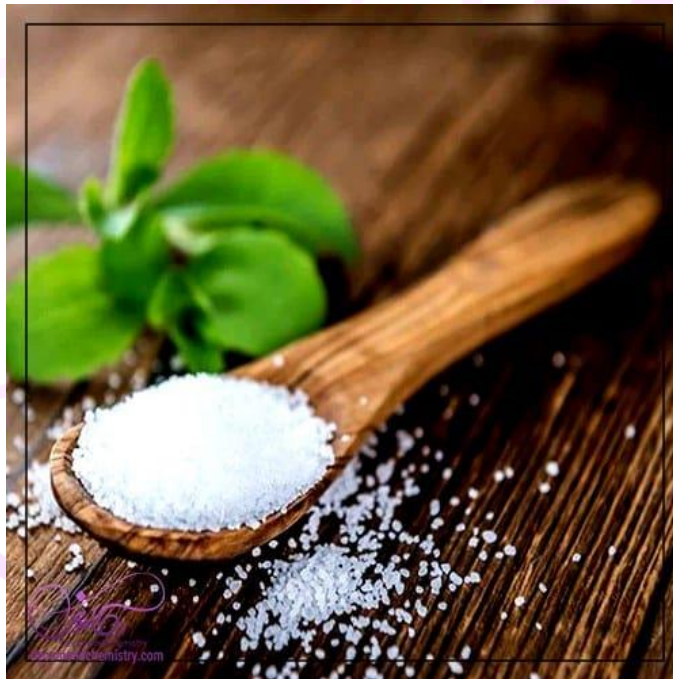
داده‌های حاصل از کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده، که به عنوان استاندارد طلایی برای ارزیابی اثرات علی در نظر گرفته می‌شوند، پشتیبانی می‌کنند که جایگزین کردن گزینه‌های شیرین‌کننده کم کالری برای نسخه‌های با کالری معمولی منجر به کاهش وزن متوسط می‌شود.

در یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده در سال 2016، بیش از 300 شرکت کننده به عنوان بخشی از برنامه‌ای که شامل 124 هفته کاهش وزن بود، به مدت یک سال یا آب یا نوشیدنی‌های شیرین کم کالری مصرف کردند. افرادی که در گروه نوشیدنی‌های کم کالری و شیرین قرار گرفتند به طور متوسط 6.21 کیلوگرم وزن کم کردند، در حالی که گروه آب 2.45 کیلوگرم وزن کم کردند.

در حالی که چند بررسی سیستماتیک به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف شیرین کننده‌های کم کالری منجر به کاهش وزن یا افزایش وزن قابل توجهی نمی‌شود، چنین یافته‌هایی به نظر می‌رسد نتیجه نحوه مقایسه مطالعات باشد.

همچنین گزارش علمی کمیته مشورتی دستورالعمل‌های غذایی 2020 (DGAC) شامل یک مرور سیستماتیک از 37 مطالعه (شش مورد از آن‌ها کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی شده و کنترل شده بودند) که بین ژانویه 2000 و ژوئن 2019 در مورد نقش نوشیدنی‌های شیرین کم کالری و بدون کالری منتشر شد، به این نتیجه رسید که شیرین کننده‌های کم و بدون کالری باید گزینه‌ای برای مدیریت وزن بدن در نظر گرفته شوند.

توجه به این نکته ضروری است که کاهش و حفظ وزن بدن نیازمند چندین رویکرد همزمان است. ایجاد یک تغییر واحد، مانند جایگزینی شیرین کننده‌های کم کالری مانند **سوکرالوز** به جای محصولات پر کالری و حاوی قند، تنها یک جزء است. شیوه زندگی و شیوه‌های رفتاری مانند تغذیه سالم، ورزش منظم، خواب کافی و حفظ شبکه‌های حمایت اجتماعی، همه عوامل مهم در دستیابی به اهداف کاهش وزن و حفظ وزن هستند.



سوکرالوز و میکروبیوم روده

اگرچه تحقیقات روی میکروبیوم روده هنوز در مراحل ابتدایی است، میکروبیوم‌های ساکن در دستگاه روده به عنوان عوامل بالقوه مهمی در سلامت شناخته شده‌اند.

در جوندگانی که **سوکرالوز** مصرف کرده‌اند، تغییراتی در مشخصات گونه میکروبیوتای روده گزارش شده است. با این حال، کاربرد مطالعات میکروبیوم حیوانی در انسان ممکن است محدود باشد.

در حال حاضر هیچ استاندارد برای تعریف میکروبیوم انسان سالم وجود ندارد. تفاوت‌های قابل توجهی بین مشخصات میکروبیوم افراد مختلف وجود دارد و تحقیقات نشان داده است که میکروبیوم روده می‌تواند به سرعت به تغییرات طبیعی در رژیم غذایی پاسخ دهد.

کارشناسان بین‌المللی اشاره کرده‌اند که تنوع زیاد در پروفایل‌های میکروبیوم، تشخیص تغییرات طبیعی از اثرات نامطلوب را دشوار می‌کند.

سوکرالوز توسط میکروبیوتای روده متابولیزه نمی‌شود و هیچ اثر نامطلوبی بر سلامتی سیستم گوارشی از مطالعات سم‌شناسی انسان مشخص نیست و مطالعات انسانی با **مصرف مکرر سوکرالوز** هیچ اثر معنی‌داری بر میکروبیوم روده نشان نمی‌دهد.

همچنین یک مطالعه در سال 2019، هیچ شواهد قطعی مبنی بر تأثیر منفی شیرین‌کننده‌های کم‌کالری بر میکروبیوم روده پیدا نکرد.

در سال 2020، گروهی از کارشناسان در مورد شیرین‌کننده‌های کم‌کالری به نتیجه مشابهی رسیدند که در این زمان، داده‌های مربوط به اثرات شیرین‌کننده‌های کم‌کالری بر میکروبیوتای روده انسان محدود است و شواهد کافی مبنی بر تأثیر آن‌ها بر سلامت روده در دوزهای مرتبط با مصرف انسان ارائه نمی‌کند.



سخن پایانی

همه انواع غذاها و نوشیدنی‌ها، از جمله آن‌هایی که با سوکرالوز ساخته شده‌اند، می‌توانند در انواع الگوهای تغذیه سالم جای داشته باشند.

سوکرالوز به مدت دو دهه توسط FDA به عنوان یک افزودنی غذایی تأیید شده است و ایمنی آن توسط بسیاری از مقامات بهداشت بین المللی تأیید شده است.

تأثیر شیرین کننده‌های کم کالری و ارتباط با شرایط مزمن مانند چاقی و دیابت نوع 2 به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است.

مطالعات مشاهده‌ای که شیرین کننده‌های کم کالری را با افزایش وزن مرتبط می‌کنند، ذاتاً نمی‌توانند یک رابطه علی را نشان دهند و از مسائل روش‌شناختی مانند آشفتگی و علیت معکوس رنج می‌برند.

در مقابل، کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی شده و کنترل شده به‌طور مداوم تأیید می‌کنند که شیرین کننده‌های کم کالری می‌توانند در استراتژی‌های تغذیه‌ای برای کمک به اهداف کاهش وزن و یا حفظ وزن مفید باشند.

در کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی شده و کنترل شده **سوکرالوز** تأثیری بر سطح گلوکز یا انسولین خون و یا اشتها ندارد. در

حالی که نقش میکروبیوم روده در سلامتی هنوز در حال بررسی است، تحقیقات موجود نشان نمی‌دهد که شیرین کننده‌های کم و بدون کالری مانند سوکرالوز بر میکروبیوم روده تأثیر منفی می‌گذارد.

اتخاذ یک سبک زندگی سالم و فعال که متناسب با اهداف و اولویت‌های شخصی باشد، برای حمایت از سلامتی فرد حیاتی است. همچنین انتخاب غذاها و نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شیرین‌کننده‌های کم‌کالری مانند **سوکرالوز** نیز، یکی از راه‌های کاهش مصرف قندهای افزوده و کنترل کالری می‌باشد.

در صورت نیاز به تهیه‌ی این محصول یا اطلاع از جزئیات بیشتر، با [کارشناسان ما](#) تماس بگیرید.