



האם קולה זירו בריא?

מתוך "נפלאות הבריאה"

מלקט ועורך: ש. אייזיקוביץ

eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשי הקשר שלכם או כתובות של מעוניינים בעלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אך הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

האם קולה זירו הוא באמת משקה דיאטטי?

קולה זירו, המותג שהושק כמענה לאנשים המחפשים אלטרנטיבה דלת קלוריות למשקאות ממותקים, הפך לחביבם של שוחרי הדיאטות ומבקשי הירידה במשקל | השם "זירו" מרמז על היעדר סוכר וקלוריות, אך האם הוא באמת בריא? ומה המחיר האמיתי של צריכתו? המחקרים מפתיעים.
טובה אור

למה אנשים מתפתים לשתות קולה זירו?

הפיתוי לצרוך קולה זירו נובע בראש ובראשונה משיווק מתוחכם. הפרסומות מבטיחות הנאה ממשקה מוגז טעים, ללא "אשמת הסוכר". עבור רבים, זו נראית הבחירה המושלמת: תחליף למשקה ממותק שמאפשר לרדת במשקל מבלי לוותר על ההנאה.

בנוסף, יש תחושת הקלה פסיכולוגית. צרכנים מרגישים כי אם הם לא צורכים קלוריות דרך השתייה, הם יכולים להתמקד באוכל מבלי "לבזבז" את "הקלוריות המותרות" בתפריט הדיאטה שלהם על משקאות. אבל האם זה באמת כך? - שימו לב מה המחקרים אומרים:

דיאטטי? המחקרים מעידים אחרת

לא הכל ורוד. מחקרים רבים מצביעים על כך שלמרות היעדר הקלוריות, משקאות דיאטטיים עלולים להזיק לבריאות. להלן סקירה של סיכונים פוטנציאליים שמחקרים חשפו:

הגברת תחושת הרעב וצריכת המזון

מחקרים רבים מצביעים על כך שממתיקים מלאכותיים, כמו אלה הנמצאים בקולה זירו (אספרטיים וסוכרלוז), יכולים להוביל להגברת תחושת הרעב ולא תורמים לשיפור בתהליך הירידה במשקל.

מחקר מ-2013 של Swithers et al, שפורסם ב-Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics מצא כי ממתיקים מלאכותיים עשויים להפעיל את מנגנון תחושת הרעב במוח, וכתוצאה מכך להוביל לצריכת אוכל נוספת, למרות שאין קלוריות במשקה עצמו. הממצאים הראו כי אנשים הצורכים משקאות דיאטטיים נטו לאכול יותר במהלך היום.

מחקר נוסף של Lutz et al ב-Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care (2004) - למערכת הציפייה הקלורית של הגוף, מה שמוביל לחוסר יכולת לשער את צריכת הקלוריות בצורה נכונה ומקדם דפוסים של אכילה מיותרת.

ההשפעה על בריאות המטבוליזם וסיכון לסוכרת

אחד הסיכונים הבריאותיים החשובים ביותר שקשורים לשימוש בממתיקים מלאכותיים הוא השפעתם על הבריאות המטבולית, כולל סיכון מוגבר לתסמונת מטבולית וסוכרת מסוג 2.

מחקר רחב היקף שנעשה ב-American Journal of Public Health (2008) על-ידי Fowler et al, גילה כי צריכה קבועה של משקאות דיאטטיים עם ממתיקים מלאכותיים, כמו קולה זירו, קשורה לעלייה בסיכון לפתח סוכרת סוג 2 ותסמונת מטבולית. במאמר דווח כי צריכה מתמשכת של ממתיקים מלאכותיים הייתה קשורה לעלייה במשקל ובלחץ דם גבוה.

בנוסף, מחקר של Yang et al (2010) שפורסם ב Obesity-מצא כי צריכת ממתיקים מלאכותיים כמו סוכרלוז ואספרטיים עלולה להפריע לתהליך מטבולי תקין ולגרום לבעיות ביכולת הגוף לאזן את רמות הגלוקוז בדם.

שיבוש המיקרוביום במעיים (מערכת העיכול)

לאחרונה, מחקרים בתחום האומניקולוגיה והמיקרוביולוגיה מראים כי צריכת ממתיקים מלאכותיים משפיעה על המיקרוביום של המעיים – אוכלוסיית החיידקים במערכת העיכול.

מחקר שנעשה ב Nature Medicine (2021) והובל על ידי Bian et al הצביע על כך ששימוש בממתיקים מלאכותיים כמו סוכרלוז ואספרטיים עשוי לשנות את הרכב חיידקי המעיים ולפגוע באיזון המיקרוביום. שינוי זה יכול להוביל למגוון בעיות בריאותיות, כולל קשיים בעיכול, השפעות שליליות על מערכת החיסון, וסיכון מוגבר למחלות מטבוליות.

מחקר נוסף שנעשה על ידי Palmnas et al (2014) ב Nature-גילה כי שימוש בממתיקים מלאכותיים עשוי לשנות את הפעילות החיידקית במעיים, ולהשפיע על העיכול באופן שיכול להוביל לבעיות בריאות נוספות כמו בעיות בתפקוד הכבד ומחלות דלקתיות.

השפעה על מצב הרוח

ממתיקים מלאכותיים לא רק משפיעים על תחושת רעב, אלא גם יכולים להשפיע על מצב הרוח ותחושות נפשיות. מחקרים מצביעים על כך שהשימוש בממתיקים מלאכותיים עלול להוביל לעלייה במצבי דיכאון וחרדה.

מחקר שפורסם ב Physiology & Behavior (2018) של Lau et al הראה כי צריכת ממתיקים מלאכותיים עשויה לשבש את הרמות של הסרוטונין במוח, מה שעלול להוביל להחמרת תחושות של חרדה ודיכאון. הממצאים הראו כי שימוש ארוך טווח בממתיקים מלאכותיים קשור לירידה במצב הרוח הכללי.

נזק לדימוי הגוף ולתהליך הירידה במשקל

למרות ששתיית קולה זירו נתפסת לעיתים כפתרון לאנשים המבקשים לרדת במשקל, מחקרים מצביעים על כך שזה עלול דווקא להחמיר את המצב.

מחקר של (Vartanian et al (2007 שפורסם ב Appetite-מצא כי אנשים הצורכים משקאות דיאטיים לעיתים קרובות חווים את המצב הפוך ממה שהם מצפים: הם סובלים מעלייה במשקל עקב שינוי בתיאבון והפסקת הדיאטה. המחקר מצביע על כך שמי שמחליף סוכר בממתקים מלאכותיים לא תמיד מצליח ליישם את השינוי בצורה חיובית עבור הירידה במשקל.

המחקרים מוכיחים, למרות שקולה זירו עשוי להיראות פתרון מושלם לירידה במשקל, ישנם סיכונים בריאותיים המשויכים לשתיית משקאות דיאטיים. ממתקים מלאכותיים עלולים לגרום להפרעות במטבוליזם, להגברת תחושת הרעב, לפגוע במיקרוביום המעיים ולהשפיע על מצב הרוח. בנוסף, הם עשויים להוביל לבעיות בריאותיות ארוכות טווח, כמו סיכון מוגבר לסוכרת ולתסמונת מטבולית.

הסיכון הבריאותי עולה עם הצריכה המוגברת של קולה זירו, ומומלץ לשקול את השפעתו על הבריאות הכללית.

לא רק מחקרים- עדויות מפתיעות על קולה זירו

ניתן למצוא באינטרנט עדויות רבות מאנשים שהפסיקו לשתות קוקה קולה זירו ודיווחו על ירידה במשקל. לדוגמה, באתר, Reddit-חלק מהמשתמשים טענו שהם חוו ירידה במשקל לאחר שהפסיקו לצרוך משקאות מוגזים דיאטיים כמו קוקה קולה זירו, מה שמעיד על כך שזה עשוי לנבוע מהפחתת התשוקה למזון מתוק או הרגלי תזונה טובים יותר לאחר שהסירו ממתקים מלאכותיים מהתזונה שלהם. אחרים ציינו שהפסקת שתיית המשקאות הללו עזרה להם להרגיש פחות נפוחים והפחיתה את צריכת הקלוריות הכוללת שלהם בעקיפין באמצעות עידוד בחירות משקאות בריאות יותר.

ב, Quora-מספר גולשים שיתפו בסיפורים דומים, וחלקם טענו כי הפסקת משקאות מוגזים דיאטיים עזרה להם להרגיש יותר שליטה בתיאבון ושיפרה את ניהול המשקל שלהם. עם זאת, המנגנונים שמאחורי השינויים הללו נמצאים במחלוקת,

שכן קוקה קולה זירו עצמו הוא נטול קלוריות, וכל שינוי במשקל הוא ככל הנראה תוצאה עקיפה של שינויים רחבים יותר באורח החיים.

גם בפייסבוק נמצאו עדויות דומות כמו של רותם מתל-אביב שמעידה: "שתיתי לפחות ליטר קולה זירו ביום. האמנתי שזה עוזר לי לשמור על הדיאטה, אבל שמת לי לב שכל הזמן הייתי רעבה ונמשכתי למתוק. כשהפסקתי, תוך חודשיים ירדתי 4 ק"ג בלי שינוי משמעותי אחר בתפריט" (ציטוט מתוך קבוצת פייסבוק "שינוי הרגלי תזונה").

מדוע קולה זירו ממכר?

מעבר לטעם, המוח מגיב לממתקים מלאכותיים בדומה לסוכר אמיתי. המחקרים מראים שהם מפעילים את מנגנוני התגמול במוח, וגורמים לתחושת סיפוק רגעית. תחושה זו יוצרת מעגל שמוביל לצריכה מוגברת.

בנוסף, צריכה קבועה משאירה את בלוטות הטעם מכוונות למתוק, מה שמקשה על הפסקת ההרגל.

אז, האם קולה זירו בריא?

במילה אחת: לא.

הוא אולי דל קלוריות, אבל רחוק מלהיות משקה בריאות. השפעותיו על הרעב, המטבוליזם והמוח הופכות אותו לפתרון חלקי ומטעה. אם אתם באמת רוצים לשפר את הבריאות, אולי כדאי שתשקלו לעבור לסודה עם פלח לימון במקום.

תשברו את המיתוס: קולה זירו אינו בריא, הוא פשוט עוד פחית שיוקית מבריקה!