

Fructoza, tipul de zahăr care se găsește în fructe, miere și unele vegetale, reprezintă o opțiune mai sănătoasă în comparație cu zahărul comun, "de masă", informează joi Xinhua citând concluziile unui studiu efectuat în Australia.

Oamenii de știință de la Universitatea din Canberra au descoperit că subiecții care au participat la teste și au consumat fructoză au avut niveluri mai mici ale glicemiei ale insulinei în comparație cu cei care au primit alte tipuri de zahăr.

Coautoarea studiului publicat recent în "American Journal of Clinical Nutrition", dr. Kerry Mills, a declarat pentru sursa citată că fructoza trebuie să fie procesată de ficat înainte de a influența nivelurile glicemiei, ceea ce înseamnă că riscul de a dezvolta diabet este mai mic în comparație cu un consum de zahăr sub altă formă. "Fructoza are o structură chimică diferită de cea a altor tipuri de zahăr, precum glucoza sau sucroza, prin urmare aceasta trebuie să fie convertită în glucoză înainte de a pătrunde în fluxul sanguin", a explicat cercetătoarea.

Acest proces necesită timp, de aceea eliberarea de zahăr din fructoză în sânge este mai lentă și nu cauzează o creștere bruscă a nivelurilor de glicemie, așa cum se petrece după consumul de sucroza sau de glucoză.

În cadrul unui comunicat ce însoțește studiul, Mills susține că o creștere bruscă a nivelurilor glicemiei reprezintă un factor major de risc pentru apariția diabetului. "Deoarece conversia (fructozei) necesită timp, este imposibil pentru corp să obțină efectul aproape instantaneu pe care îl au sucroza sau glucoza. Acest lucru conduce la scăderea nivelurilor glicemiei, lucru important în special pentru persoanele cu diabet, care sunt nevoite să își monitorizeze și să își controleze aceste valori", a explicat Mills. "Studiul nostru privind efectele pe termen lung ale diferitelor tipuri de zahăr a descoperit de asemenea o scădere a nivelurilor glicemiei, deși diferența nu a fost atât de dramatică în timp", a adăugat ea.

Cu toate că cercetarea pare să fi identificat opțiunea mai sănătoasă în ceea ce privește aportul de zahăr, Mills subliniază că fructoza nu ar trebui să fie promovată drept un tip de aliment sănătos. "Nivelurile ridicate ale glicemiei pot cauza probleme de sănătate și toată lumea ar trebui să încerce să elimine dulciurile. Însă, în cazul în care consumul de zahăr nu poate fi evitat, este probabil mai bine să se opteze pentru produse cu fructoză în locul altor tipuri de zahăr", a spus ea.

AGERPRES