



نخيل نيوز / سويسرا

أوصت منظمة الصحة العالمية بعدم استخدام المحليات الصناعية (بدائل السكر) للتحكم في الوزن أو تقليل الأمراض غير المعدية.

وأفاد دليل توجيهي صادر عن المنظمة أن استخدام المحليات الصناعية لا يفيد في تقليل الدهون في الجسم، وقد يكون لاستخدامها على المدى الطويل أضرار، مثل زيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية، وفقاً إلى نتائج دراسة للأدلة المتاحة.

وتنطبق التوصية على جميع الأشخاص باستثناء المصابين بالسكري، ولا تنطبق على منتجات العناية الشخصية مثل معجون الأسنان وكريم البشرة والأدوية.

وأكدت المنظمة، في بيان، أن المراجعة المنهجية للأدلة المتاحة أشارت إلى أن استخدام مواد التحلية الصناعية "لا يمنح أي فائدة طويلة الأجل في تقليل دهون الجسم لدى البالغين أو الأطفال".

وقالت مديرة التغذية وسلامة الأطعمة في منظمة الصحة العالمية، فرانسيسكو برانكا، "إن من يريد التحكم في الوزن، عليه التفكير في طرق أخرى لتقليل تناول السكريات، مثل تناول الطعام الذي يحتوي على السكريات الطبيعية، كالفاكهة، أو الأطعمة والمشروبات غير المحلاة".

وتناقض إرشادات منظمة الصحة الجديدة دراسات علمية سابقة لطالما أكدت أن بدائل السكر الاصطناعية لا تحمل أي فوائد غذائية ولكنها لا تضر.