

Industrijski prerađena gotova hrana i gotovi obroci potiču ljude da konzumiraju sve više hrane i debljaju se, pokazuje prvo istraživanje kojim se željelo utvrditi ima li ta hrana utjecaja i kakvog na zdravlje.

Dobrovoljci obuhvaćeni istraživanjem evidentirali su tijekom mjesec dana svaki uneseni zalogaj hrane i istraživanjem je utvrđeno da su oni koji su jeli industrijski proizvedene obroke unosili dnevno 500 kalorija više od osoba koje nisu jele industrijski pripremljene obroke.

Prema Američkom nacionalnom institutu za zdravlje industrijski prerađena hrana možda utječe na hormone gladi potičući ljude da ne prestaju jesti, prenosi BBC.

Što se tiče znanstvene definicije industrijski prerađenih obroka voditelj istraživanja dr Kevin Hall kaže da je to poput "pornografije - teško ju je definirati ali vam je sve jasno čim bacite pogled na nju".

Pojašnjava da su znakovi koji upućuju na industrijski prerađenu hranu sastojci koje ne možete ni izgovoriti, više od pet sastojaka navedenih na pakiranju i sve ono što vaša baka ne bi prepoznala kao hranu.

U okviru istraživanja 20 dobrovoljaca živjelo je 30 dana u laboratoriju kako bi se evidentirao svaki uneseni gram hrane.

Polu mjeseca jeli su industrijski prerađenu hranu ili industrijski proizvedene obroke a potom idućih 15 dana domaću hranu.

Dobrovoljci su smjeli jesti koliko su željeli.

U razdoblju u kojemu su jeli industrijski proizvedenu gotovu hranu prosječno su unosili dodatnih 508 kalorija dnevno i dobili prosječno kilogram na težini.

Dr Hall iz Nacionalnog instituta za dijabetes i probavu i bolesti bubrega kaže kako je ovo prva studija koja pokazuje da postoji uzročno-posljedična veza.

"Industrijski gotovi obroci vode u veći unos kalorija i porast tjelesne težine i masnog tkiva".

Dr Hall kaže kako su ranija istraživanja procijenila da je epidemija pretilosti u SAD-u uzrokovana unosom dodatnih 250 do -300 kalorija dnevno.

Dobrovoljci su, uspoređujući industrijski priređene gotove obroke s 'domaćim' obrocima ocijenili da su podjednako ukusni a znanstvenici su osigurali da svi obroci imaju isti količinu šećera, drugih ugljikohidrata, masnoća i vlakna pa nema jasnog odgovora što je poticalo dobrovoljce da jedu više industrijske hrane.

Jedno moguće objašnjenje je da industrijski prerađena hrana utječe na hormone pojačavajući želju za hranom jer je uočeno da je njihova razina manja kod konzumiranja obroka pripremljenih kod kuće.

Istraživanje: Industrijski prerađena gotova hrana potiče vas na to da jedete još više

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Nedjelja, 19 Svibanj 2019 09:19

Objavljeno: Nedjelja, 19 Svibanj 2019 09:19

(Hina)

