Nová studie: Dělají nás rafinované sacharidy hloupými?

infokuryr.cz/n/2023/06/03/nova-studie-delaji-nas-rafinovane-sacharidy-hloupymi

kuryr 3. června 2023

Podle nedávné studie bychom se pravděpodobně měli pokud možno obejít bez klasického bílého pečiva a místo toho bychom měli jíst mnohem více celozrnných výrobků: Rafinované sacharidy nejsou jen vážným zdravotním problémem – zjevně mají také negativní dopad na naši kognitivní výkonnost. Dělá nás moderní strava nemocnými a hloupými?

V nové studii publikované v časopise *Personality and Individual Differences* tým francouzských vědců spojil rafinované sacharidy se zhoršením kognitivních funkcí. To platí i pro mladé, zdravé dospělé.

I když někteří odborníci na výživu doporučují sacharidy úplně vynechat, není to dobrá rada. Tělo potřebuje sacharidy jako energii a stejně tak mozek. **Ale ne všechny sacharidy jsou si rovny:** Komplexní, nerafinované sacharidy, jaké se nacházejí v celých zrnech, jsou nezbytnou součástí vyvážené stravy a dodávají našemu tělu energii, kterou potřebuje.

Na druhou stranu průmyslově vyráběné, rafinované sacharidy, jako jsou ty, které se nacházejí v bílém pečivu, které jsou zbaveny živin, jako jsou otruby, škrob a vláknina, jsou dobré pouze pro rychlý přísun cukru, ale ne pro trvalé zvýšení energie. **Tělo si proto brzy bude žádat víc. Dalo by se hovořit o návyku, který z dlouhodobého hlediska může vést k poruchám inzulinu a dalším chronickým onemocněním, včetně neurologických poruch .**

Jak vědci poznamenávají ve své studii, zavedení rafinovaných sacharidů do lidské stravy je velmi nedávným fenoménem. Objevily se až ve 20. století spolu se zbytkem kultury hromadné výroby. **Náš**

mozek, jak uvádějí vědci ve své rozsáhlé studii, by jím klidně mohl trpět.

Poškození kognice před vznikem nemoci?

„Od druhé poloviny 20. století došlo v západním světě k masivnímu posunu ve stravování, s dramatickým nárůstem spotřeby rafinovaných sacharidů, což mělo za následek četné nepříznivé zdravotní účinky," stojí v abstraktu studie. **"Fyziologické mechanismy spojené s konzumací rafinovaných sacharidů," pokračuje, "jako je hyperinzulinémie a inzulínová rezistence, mohou ovlivnit kognici u zdravých jedinců před nástupem obezity, metabolického onemocnění nebo demence."**

Vzhledem k tomu, že výzkum v této oblasti má tendenci se zaměřovat na starší dospělé, kteří již prodělali chronické onemocnění, vědci se rozhodli konkrétně studovat mladší dospělé, kteří mohou pociťovat negativní kognitivní účinky rafinovaných sacharidů, než se u nich rozvine dlouhodobý stav, jako je cukrovka nebo demence. **Vědci přijali 95 zdravých mladých dospělých ve věku 20 až 30 let z univerzity v Montpellier ve Francii.** Každý den byla skupina tří nebo čtyř účastníků požádána, aby se shromáždila ve výzkumné laboratoři. Po příjezdu byli požádáni, aby nejprve provedli test nazvaný *Wechslerův kognitivní test substituce číslicových symbolů.*zavřít. Poté jim byla změřena hladina cukru v krvi a poté jim byla dána jedna ze dvou možností snídaně.

Každá ze snídaní, které byly náhodně přiděleny studentům, obsahovala 500 kalorií. **Snídaně jedné skupiny, skládající se z celozrnného chleba, másla, sýra, jednoho syrového ovoce a neslazeného nápoje, obsahovala pouze nerafinované sacharidy, zatímco druhá skupina měla francouzskou bagetu vyrobenou ze zpracované mouky, džemu, ovocné šťávy a nápoj s cukrem jedl rafinované sacharidy.** Po snídani proběhly další testy. Jak půl hodiny, tak jednu a půl hodiny po dopoledním jídle byl účastníkům znovu změřen glykemický index. Při třetí glykemické kontrole byli

požádáni, aby podstoupili test kognitivního přepínače podruhé. Účastníci byli také požádáni, aby**Vyplňte dotazníky obsahující podrobné otázky o jejich osobním životě, anamnéze a stravě.**

Čím více rafinovaných sacharidů, tím nižší kognitivní výkon

Vědci byli schopni potvrdit, že účastníci, kteří konzumovali bagetu z rafinované mouky, měli „výrazný okamžitý účinek“ na hladinu cukru v krvi. **Pomocí dotazníků byli vědci také schopni určit, že kognitivní výkon byl nižší, čím více rafinovaných sacharidů bylo konzumováno mezi jídly.** Tento účinek byl zachován, i když byly vzaty v úvahu potenciální matoucí faktory, jako je věk, pohlaví, BMI nebo fyzická aktivita.

Je tedy zřejmé, že existují určité korelace mezi stravou a kognitivními schopnostmi lidí. **Z toho však plyne i závěr, že bychom měli obecně přehodnotit svůj jídelníček – zejména ten našich dětí.** Všechen ten rafinovaný cukr a rafinovaná pšeničná mouka nám z dlouhodobého hlediska neprospívají. Zjištění francouzských výzkumníků je proto třeba brát vážně a dále je prohlubovat.

INFOKURÝR

PRO | PRÁVO RESPEKT ODBORNOST