Безопасен ли подсластитель аспартам для здоровья?

Всемирная организация здравоохранения заявляет, что аспартам безопасен на самом деле. Доказательства того, что он вызывает рак, "неубедительны".

В этом году Всемирная организация здравоохранения высказывала три разных мнения о аспартаме. Сначала они заявили, что не следует использовать подсластители, такие как аспартам, для похудения. Затем они отнесли аспартам, подсластитель в Diet Coke, к "возможному" канцерогену. Теперь отдел, ответственный за определение безопасности пищевых добавок, подтвердил, что аспартам безопасен для использования в пищевых продуктах. Это на самом деле не противоречие, но для большинства из нас, вероятно, это кажется как перепад настроения и "изменение мнения ученых". Позвольте мне объяснить, что это на самом деле означает.

Три разных заявления, переведенные на простой язык, на самом деле говорят следующее, что все совместимо:

- Искусственные подсластители не помогают людям похудеть, а здоровое питание должно включать меньше сладостей, а не только замену одного ингредиента в них. Поэтому замены типа "просто перейдите на Diet Coke" не являются стратегией, которая приведет к более здоровому питанию.

- Между огромными количествами аспартама и некоторыми видами рака может существовать связь, согласно исследованиям, проведенным в основном на животных. У нас нет никаких доказательств связи с раком у людей или связи с раком при нормальных количествах аспартама, как он используется в пищевых продуктах. Ученые должны осознавать возможность подтверждения связи, которая имеет отношение к людям, и продолжать исследования.

- Количество аспартама, используемого в пищевых продуктах, маловероятно вызовет реальный вред для здоровья.

Если вы ведете отсчет на табло, то это два голоса за "аспартам плох" и один за "аспартам хороший". Но жизнь - это не табло, и наука не выигрывает путем подсчета очков с обеих сторон. Положительные и отрицательные вещи могут существовать рядом и все быть правдой.