

Nové výzkumy – konzumace sladkostí a chuť k jídlu

- **Žvýkačka, když váš honí mlsná**
- **Žvýkačka před jídlem dokáže potlačit chuť k jídlu a redukovat kalorický příjem z potravy**
- **Tipy pro hlídání tělesné hmotnosti**

V posledních 25 letech se konzumace sladkostí značně rozšířila. Podle údajů z průzkumu amerického ministerstva zemědělství 42 % dospělých Američanů v letech 2001 a 2002 denně snědlo tři a více kusů sladkostí, což představuje 11% nárůst oproti rokům 1977 a 1978. V letech 2001 a 2002 na sladkosti připadalo 26 % celkového kalorického příjmu a 39 % celkového zkonsumovaného množství cukru. Na základě těchto údajů se mnoho spotřebitelů začalo poohlížet po alternativách k vysoce kalorickým svačinkám. **Stoupá obliba žvýkaček, kterými mnozí spotřebitelé nahrazují při těchto příležitostech dřívější sladkosti.** V roce 2005 se žvýkačka stala nejoblíbenějším výrobkem, který dospělí (ve věku 18 až 54 let) volili ve chvíli, kdy měli chuť na „něco na zub“. Mezi nejčastější důvody, proč lidé žvýkají žvýkačku, patří „svěžší dech“, „příjemná chuť“ nebo „zdravější ústní dutina“, postupně se však objevují i další důvody, jako např. „měl/a jsem chuť na sladké“, „odměna“, „něco, po čem se příliš netloustne“ a „něco, abych zahnal/a hlad do dalšího jídla“. Kromě toho výzkumní pracovníci, kteří analyzovali údaje týkající se žvýkaček a kontroly nadváhy získané v rámci Národního průzkumu zdraví a výživy (NHANES), zjistili nepřímou úměrnost mezi obvodem pasu a množstvím vyžvýkaných žvýkaček.

Úvodní studie publikovaná v časopise *Appetite* prokázala, že **žvýkačka před jídlem pomáhá krotit hlad**, snížit neovladatelnou chuť na sladké a snížit energetický příjem při konzumaci potravy o 36 kalorií. Studie, jíž se zúčastnilo 60 zdravých mužů a žen ve věku 18 až 40 let, zkoumala účinky žvýkačky na chuť k jídlu po obědě a na konzumaci pamlsků. Autoři výzkumu uvádějí, že žvýkačka dokáže potlačit chuť k jídlu, zejména chuť na sladké, a redukovat celkový kalorický příjem z potravy. Podobné výsledky se objevily i v pokračovací studii s lidmi, kteří omezili příjem potravy, aby zhubli nebo aby si udrželi ideální váhu. Díky žvýkačce se příjem z potravy snížil o 25 kalorií; žvýkačka dokázala výrazně potlačit hlad a touhu jíst. Tyto dvě uvedené studie prokázaly, že žvýkačka může pomáhat omezovat chuť k jídlu a hrát jistou roli při hlídání tělesné hmotnosti.

Kromě toho výzkumníci ze Slimming World ve Velké Británii zjistili, že žvýkání nízkokalorického žvýkacího bonbonu mělo za následek významné snížení kalorického příjmu, když byl po 10 minutách poskytnut volný přístup k různým jídlům. To však neplatilo pro vodu či slazené nápoje, což ukazuje na to, že faktorem, který vede ke snížení energetického příjmu, je kombinace sladké chuti a žvýkání.

Tipy pro hlídání tělesné hmotnosti

Žvýkačka se snadno může stát jedním z nástrojů změny chování za účelem hlídání tělesné hmotnosti. Nabízí lidem možnost, jak jednoduše řešit chuť na sladké během dne. Zde je několik tipů:

- Vezměte si po jídle žvýkačku na znamení toho, že už nebudete dále jíst.

- Žvýkejte žvýkačku mezi hlavními jídly, pokud pocítíte silnou chuť na něco na zub s vysokým obsahem kalorií.
- Máte nutkání se přejídat, jste-li ve stresu? Zkuste se zbavit stresu žvýkáním žvýkačky a vyhnout se tak bezmyšlenkovitému mlsání.
- Žvýkejte při vaření, abyste neměli nutkání při přípravě jídla „uzobávat“.
- V restauraci žvýkejte při čekání na hlavní chod, abyste neměli nutkání ujídat pečivo a předkrmy.
- Žvýkačku noste všude s sebou – je malá, cenově dostupná a účinně vám pomůže vyhnout se sladkostem s vysokým obsahem kalorií.

³NPD Group, Inc. *Snack Track*. 2005.

⁴Mitchell DC, Lawrence FR, McMahon KE. "Increased chewing gum consumption is inversely related to waist circumference in the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999-2002." *Experimental Biology*. 2006; Abstract #LB 441. p97.

⁵Hetherington MM, Boyland E. "Short term effects of chewing gum on snack intake and appetite." *Appetite*. 2007 May; 48(3):397-401.

⁶Hetherington MM, Regan MF. *Effect of chewing gum on short-term appetite control and reduced snack intake in moderately restrained eaters*. *Obesity*. 2007; 15: 510-P.

⁷Lavin JH, French SJ, Ruxton CHS, Read NW. "An investigation of the role of oro-sensory stimulation in sugar satiety?" *International Journal of Obesity*. 2002; 26, 384-388.

Slogan „Benefits of Chewing“ (Příznivé účinky žvýkání) je ochranná známka společnosti Wm. Wrigley Jr. Company. Více informací naleznete na stránce www.gumisgood.com.