

Žvýkačka může hrát roli v počítání kalorií

- Žvýkačka se může stát užitečným nástrojem pro změnu chování a pomoci tak udržet energetický přísun pod kontrolou
- Žvýkačky bez cukru pomáhají při kontrole nadváhy
- Žvýkáním žvýkačky se spálí cca 11 kalorií za hodinu
- I malá úspora v energetickém příjmu každý den může mít zásadní vliv na snižování celkového energetického příjmu za delší dobu.

V současnosti trpí téměř dvě třetiny dospělých Američanů nadváhou – jejich index tělesné hmotnosti (BMI) je vyšší než 25. Polovina z nich splňuje i definici obezity (BMI přes 30). V článku z března 2005 publikovaném v lékařském časopise *New England Journal of Medicine* uvedli autoři výzkumu, že obezita a s ní související onemocnění u dospělých prokazatelně snižují očekávanou délku života o čtyři až devět měsíců. Zatímco se vedou vzrušené debaty o tom, jak nejlépe řešit krizi obezity, se kterou se Spojené státy potýkají, řada Američanů hledá způsoby, jak lépe omezit kalorický příjem a hlídat si tělesnou hmotnost.

Odborníci uvádějí, že i malý pokles kalorického příjmu může mít z dlouhodobého hlediska značný dopad. Žvýkačka, která má pouze 5 až 10 kalorií, se může stát užitečným nástrojem pro změnu chování a pomoci tak udržet energetický přísun pod kontrolou.

Kalorie se počítají

Počítání kalorií hraje pro dosažení a udržení ideální hmotnosti nesmírně důležitou roli. Pokyny pro správnou výživu vydané v roce 2005 americkými ministerstvy zdravotnictví a zemědělství kladou silný důraz na snižování energetického příjmu a zvyšování fyzické aktivity. Portál *MyPyramid* amerického ministerstva zemědělství zaměřený na poskytování poradenství v oblasti potravin a výživy doporučuje nalézt tu správnou rovnováhu mezi příjmem potravy a fyzickou aktivitou.

Americký Úřad pro potraviny a léčiva (FDA) se zaměřuje na motto „Kalorie se počítají“. Kromě toho tento úřad povolil následující tvrzení: „**Nízkokalorické [žvýkačky bez cukru] mohou pomáhat při kontrole nadváhy.** Obezita zvyšuje riziko vzniku cukrovky, srdečních onemocnění a některých druhů rakoviny.“ Toto tvrzení, které může být uváděno na obalech, vychází ze žádosti Rady pro kontrolu kalorií a potvrzuje, že žvýkačka bez cukru obsahuje nízkokalorické cukrové alkoholy.

Kdo žvýká žvýkačku, spaluje kalorie

Výzkumy provedené na klinice Mayo zjistily, že **žvýkáním žvýkačky se spálí cca 11 kalorií za hodinu.** Autoři výzkumu uvedli, že jde o formu termogeneze, která vzniká jinou činností než tělesnou aktivitou (NEAT, „non-exercise activity thermogenesis“). Ačkoli se při žvýkání žvýkačky spálí jen malé množství energie, platí, že i malé účinky se sčítají. Žvýkání žvýkačky může alespoň trochu přispět k celkovému dennímu energetickému výdeji a může se stát důležitým prvkem v úsilí udržet si nebo snížit váhu.

Žvýkačka – kdykoli povolena

Žvýkačka bez cukru má v různých programech zdravé výživy (jako je např. StoB Obezitě) i nadále status „kdykoli povolené potraviny“. Jako taková představuje pro osoby dodržující tyto programy nízkokalorickou volbu.

Ať žvýkáte žvýkačku (5 kalorií) místo toho, abyste si pochutnávali na dvou kouscích čokoládových sušenek (140 kalorií), a ušetříte tak 135 kalorií, nebo žvýkáte, abyste spálili 11 kalorií za hodinu – **i malá úspora v energetickém příjmu každý den může mít zásadní vliv na snižování celkového energetického příjmu za delší dobu.**

¹Olshansky JS, et al. "Potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century." *New Engl J Med.* 2005; 352:1138-1145.

²Levine J, Baukol P, Pavlidis I. "The energy expended in chewing gum." *New Engl J Med.* 1999 Dec 30; 341(27):2100.