

27 March 2008

PERSATUAN Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa para pengguna yang meminum soda diet secara tetap pada setiap hari supaya menghentikan segera tabiat mereka itu kerana mungkin terdapat implikasinya.

Menurut satu kajian, meminum soda diet yang mengandungi pemanis tiruan seperti Splenda atau NutraSweet sebenarnya boleh menyebabkan pertambahan berat badan.

Kajian itu yang diterbitkan dalam Circulation, Jurnal Persatuan Jantung Amerika, oleh penyelidik di Universiti Minnesota, mendapati orang yang meminum sekurang-kurangnya satu tin soda diet sehari adalah 34 peratus lebih berkemungkinan menghidap sindrom metabolik berbanding orang yang tidak meminum langsung sebarang minuman bersoda.

Sindrom metabolik adalah satu keadaan yang ditentukan oleh pertambahan dalam lilitan pinggang, tekanan darah dan paras gula, kolesterol dan lemak di dalam darah.

Secara bandingan, orang yang meminum satu tin air soda biasa sehari hanya 10 peratus lebih berkemungkinan mengalami sindrom metabolik.

Profesor Madya Imunologi di Universiti Minnesota, Lyn Steffen yang menjalankan kajian itu berkata sememangnya menarik bahawa meminum soda diet mempunyai risiko lebih tinggi mengalami sindrom metabolik daripada bahan biasa.

Satu penjelasan bagi kejadian sindrom metabolik yang meningkat dalam kalangan orang yang meminum soda diet ialah mereka mungkin mengamalkan tabiat makan yang tidak sihat.

Satu lagi penjelasan yang mungkin bagi penemuan kajian itu ialah minuman diet itu sebenarnya menjadikan seseorang itu berasa lebih lapar.

Apabila seseorang itu meminum soda diet, tubuh mereka mengharapkan kalori dan apabila kalori tidak terdapat, mereka berkemungkinan memakan benda lain, kata Profesor Madya Perubatan Klinikal di UCLA, Zhaoping Li.

Li berkata dengan pemanis tiruan, kita merasa perisa manis tetapi tidak menerima kalori yang sepatutnya ada bersamanya. Anda akhirnya akan memakan kentang goreng atau makanan lain sebagai ganti.

Satu kajian terbaru yang dijalankan oleh penyelidik di Universiti Purdue dan diterbitkan nampaknya menyokong teori ini.

Dalam kajian mereka, didapati tikus yang diberi makan dadih dengan pemanis tiruan yang dinamakan sakarin sebenarnya lebih berat badannya berbanding tikus yang diberi makan dadih manis asli.

Kajian itu juga menemui alasan tikus yang memakan dadih manis tiruan lebih berat badannya kerana ia makan lebih banyak.

Sehubungan itu, CAP menggesa pengguna supaya berhati-hati terhadap pengambilan minuman soda diet memandangkan kemungkinan terdapat implikasi daripada tabiat meminum soda diet itu setiap hari.

◆ S.M. MOHAMED IDRIS, Presiden Persatuan Pengguna Pulau Pinang