

## **Niższy wskaźnik masy ciała (BMI) związany ze spożyciem soku owocowego oraz innymi elementami zdrowego stylu życia**

Toczą się dyskusje odnośnie tego, w jaki sposób nasze wybory produktów do picia wpływają na masę ciała, szczególnie z uwzględnieniem zawartości cukru i gęstości energetycznej. W przeciwieństwie do sugestii pojawiających się w debacie publicznej, ostatnie badania obserwacyjne wykazały, że spożywanie soków owocowych jest statystycznie związane z *niższym* wskaźnikiem masy ciała.

Badanie *Food4Me*, przeprowadzone w siedmiu krajach Europy, obejmowało dane pozyskane od 1441 dorosłych Europejczyków, którzy wypełnili kwestionariusz częstotliwości spożycia, w celu oceny ich nawyków żywieniowych. Dane dotyczące masy ciała, wzrostu i obwodu talii także były podawane przez ankietowanych w kwestionariuszu internetowym.

Wyniki wykazały, że spożycie soków owocowych wraz z innymi czynnikami, takimi jak spożywanie tłustych ryb, wielonienasyconych tłuszczów, orzechów, produktów mlecznych, pełnoziarnistych, większej ilości błonnika, owoców i warzyw; były wyraźnie związane z niższym wskaźnikiem masy ciała. Natomiast inne czynniki, takie jak ilość czasu spędzonego w pozycji siedzącej, wiązały się z wyższym wskaźnikiem masy ciała.

Wyniki te podkreślają znaczenie ogólnych wzorców żywieniowych i stylu życia dla procesu kontroli masy ciała. W przeciwieństwie do wcześniejszych przekonań, picie soku owocowego wydaje się być częścią korzystnego schematu żywieniowego, który pomaga, a nie utrudnia, utrzymać prawidłową wagę.

*Więcej informacji, znajdziesz tutaj:*

Celis-Morales C et al. (2017) Correlates of overall and central obesity in adults from seven European countries: findings from the Food4Me Study. *Eur J Clin Nutr*. Dostępne tutaj:

<https://www.nature.com/articles/s41430-017-0004-y>