



أبحاث جديدة تتحدى المعتقدات السائدة حول التعرض للمذاق الحلو وتفضيل
”نتائج دراسة“سويت توث
(Sweet Tooth)
النقاط الرئيسية

تفضيلات المذاق الحلو لدى البالغين تتسم بثبات ملحوظ. لم يؤدّ تدخل غذائي لمدة ستة أشهر، تضمن تعرضًا منخفضًا أو عاديًا أو مرتفعًا للأطعمة ذات المذاق الحلو في النظام الغذائي، إلى تغيير في تقدير الحلاوة أو إدراك شدتها.

لم يؤثر التعرض للمذاق الحلو في النظام الغذائي على السلوك الغذائي أو النتائج الصحية. لم تُلاحظ أي فروقات في السرعات الحرارية المتناولة، أو وزن الجسم، أو المؤشرات الأيضية، أو الخيارات الغذائية بين المجموعات التي تعرضت لمستويات مختلفة من المذاق الحلو.

نتائج الدراسة تشكك في توصيات الصحة العامة التي تقترح تقليل التعرض للمذاق الحلو لخفض تفضيله ومنع زيادة الوزن.

يُعد فهم كيفية تشكيل نظامنا الغذائي لتفضيلاتنا الذوقية مسألة محورية في علم التغذية. ويثير المذاق الحلو اهتمامًا كبيرًا نظرًا لجذوره البيولوجية. نحن نعلم أن الشهية البشرية للمذاق الحلو فطرية، وتعبّر عن نفسها حتى قبل الولادة. ونُلاحظ في جميع الأعمار والثقافات حول العالم.

ومع ذلك، ورغم الافتراضات واسعة الانتشار، فإن القليل من الأبحاث عالية الجودة بحثت فيما إذا كان الاستهلاك المنتظم لكميات أكبر أو أقل من الأطعمة السكرية يمكن أن يغيّر بشكل كبير تقديرنا للحلاوة أو حساسيتنا تجاهها. تم إجراء دراسة “سويت توث” (Sweet Tooth) وهي تجربة سريرية عشوائية جديدة واسعة النطاق نُشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية²، (American Journal of Clinical Nutrition) ” لسد هذه الفجوة. من خلال التحكم الصارم في التعرض للمذاق الحلو في النظام الغذائي لمدة ستة أشهر وتتبع النتائج الحسية والسلوكية والأいضية المفصلة، سعى الباحثون للإجابة على سؤال علمي أساسي: هل يغيّر التعرض المطول للمذاق الحلو الطريقة التي يدرك بها البالغون هذا المذاق ويفضلونه؟

ما اكتشفوه يتحدى الفرضية السائدة المرتبطة بـ”الشهية المفرطة للحلويات”، والتي تؤكد أن تقليل استهلاك الأطعمة السكرية سيقلل من تفضيلنا للمذاق الحلو، وبالتالي يقلل من استهلاك السكر والسرعات الحرارية ويساعد في منع زيادة الوزن.

اختبار فرضية “الشهية المفرطة للحلويات” بتجربة طويلة الأمد صُممت دراسة “سويت توث” لتكون واحدة من أكثر الدراسات شمولاً حتى الآن لبحث ما إذا كان التعرض المطول للمذاق الحلو يشكل تفضيل الحلاوة أو يؤثر على السلوك الغذائي والنتائج الصحية في هذه التجربة العشوائية ذات التصميم المتوازي، تم تقسيم 180 بالغًا سليمًا عشوائيًا لاتباع أحد الأنظمة الغذائية: الثلاثة لمدة ستة أشهر.

1. نظام غذائي ذو تعرض منخفض للأطعمة والمشروبات الحلوة.
2. نظام غذائي ذو تعرض عادي/نموذجي للأطعمة والمشروبات الحلوة.
3. نظام غذائي ذو تعرض مرتفع للأطعمة والمشروبات الحلوة، المحلاة بالسكريات أو المحليات.

قدّم الباحثون ما يقرب من نصف المدخول الغذائي لكل مشارك، مما ضمن تحكمًا صارمًا في مستويات الحلاوة في النظام الغذائي. تم قياس تفضيلات المذاق الحلو، والشدة المدركة، والخيارات الغذائية، والسرعات الحرارية المتناولة، ووزن الجسم، والمؤشرات الحيوية الأيضية في نقاط زمنية متعددة أثناء التدخل وبعده. تم التحقق من



الالتزام باستخدام استبداعات غذائية شهرية لمدة 24 ساعة ومؤشرات حيوية في البول، مما أكد وجود فروقات واضحة في استهلاك السكر والمحليات بين المجموعات

تفضيلات المذاق الحلو أظهرت ثباتاً مذهباً
:على الرغم من الفروقات الجوهرية في التعرض للمذاق الحلو بين المجموعات، كانت النتائج واضحة
لم يغير التعرض المنخفض أو المرتفع تفضيل المذاق الحلو
ظل تفضيل الحلاوة ثابتاً في المجموعات الثلاث طوال فترة التدخل
استمر المشاركون في تفضيل الأطعمة الحلوة المألوفة على غير المألوفة، ولم يتأثر ذلك بالنظام الغذائي المحدد لهم

كما لم يتغير إدراك شدة الحلاوة. سواء استهلك المشاركون كميات قليلة جداً من الأطعمة السكرية أو كميات كبيرة، بقيت استجاباتهم الحسية للحلاوة كما هي

ومن المثير للاهتمام أنه بمجرد انتهاء الدراسة، عاد جميع المشاركون بشكل طبيعي إلى مستوياتهم الأولية من استهلاك الأطعمة السكرية، واستمر هذا النمط خلال فترة المتابعة، مما يشير إلى أن عادات وتفضيلات المذاق الحلو لدى البالغين تتسم بثبات ملحوظ ولا تتغير بسهولة عبر التلاعب بالنظام الغذائي

لا يوجد تأثير كبير على السلوك الغذائي أو وزن الجسم أو النتائج الأيضية
لم تجد الدراسة أيضاً أي فروقات بين المجموعات فيما يتعلق بالخيارات الغذائية أو الطاقة المتناولة. ولم تلاحظ أي أو (HbA1c) تغييرات في وزن الجسم أو تكوينه؛ أو سكر الدم، أو الأنسولين، أو الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي ملف الدهون بما في ذلك الكوليسترول والدهون الثلاثية

استنتاجات تتحدى توصيات الصحة العامة الحالية
الاستنتاج من الدراسة واضح: إن تغيير كمية المذاق الحلو التي يستهلكها البالغون لا يغير بشكل كبير ما يفضلونه، أو كمية ما يأكلونه، أو المؤشرات الصحية الرئيسية
تتحدى هذه النتيجة بشكل مباشر توصيات الصحة العامة التي تدعو إلى تقليل التعرض للأطعمة السكرية لتقليل تفضيل المذاق الحلو، وفي نهاية المطاف تقليل خطر السمنة — وهي نتيجة قد لا تتحقق وفقاً لهذه التجربة السريرية طويلة الأمد

الأثار المستقبلية في ضوء الأدبيات العلمية
توفر دراسة "سويت توت" أدلة قوية وعالية الجودة على أن التعرض للمذاق الحلو وحده ليس عاملاً حاسماً في الاستهلاك المفرط للسكر، أو زيادة الوزن، أو الأثار الأيضية. وهذه ليست الدراسة الأولى التي تتحدى هذه الفرضية واسعة الانتشار؛ فقد وجدت دراسات قصيرة الأمد آثاراً مماثلة، كما أكدت مراجعات منهجية شاملة للأدبيات بالتعاون مع وزارة (Monell Center) وبالمثل، تشير النتائج الأولية لتجربة كبيرة أخرى أجراها مركز مونيل والتي اختبرت ما إذا كان الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض السكر (USDA) الزراعة الأمريكية سيصبحون أكثر إدراكاً لحلاوة الأطعمة والمشروبات ويفضلون كمية أقل من السكر، إلى أن التلاعب بالنظام الغذائي لم يكن له أي تأثير ذي دلالة إحصائية على شدة الحلاوة أو تركيز السكرز الأكثر تفضيلاً في أي وقت

مع تطور النقاش حول السياسات الغذائية، تؤكد هذه النتائج الحاجة إلى استراتيجيات تستند إلى بيانات علمية قوية بدلاً من الافتراضات غير المؤكدة، خصوصاً فيما يتعلق بكيفية استجابة حاسة التذوق البشرية للمذاق الحلو