

مصرف نان تست شما را زودتر پیر می‌کند



متخصصان تغذیه هشدار دادند: اگر این بار تصمیم داشتید برای صبحانه از نان‌های تست برشته استفاده کنید، باید بدانید که این نان تست‌ها می‌توانند، سبب پیری زودرس و بروز بیماری‌های مزمن شوند.

متخصصان تغذیه هشدار دادند: اگر این بار تصمیم داشتید برای صبحانه از نان‌های تست برشته استفاده کنید، باید بدانید که این نان تست‌ها می‌توانند، سبب پیری زودرس و بروز بیماری‌های مزمن شوند. به گزارش ایسنا، جوزف فوربس، متخصص انستیتو قلب و دیابت آمریکا در آزمایشات خود تاثیر خوردنی‌های معمول مثل نان تست را روی بدن انسان بررسی کرده و دریافته است که این نان‌ها، مواد شیمیایی تولید می‌کنند که فرایند پیری را تسریع کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را نیز تشدید می‌کند. این مواد شیمیایی (AGE) نام دارند و در مواد خوراکی مختلف از نان تست گرفته تا نوشابه‌های کولا و قهوه ممکن است، تولید شوند.

به گزارش روزنامه سیدنی مورنینگ هرالد، مقدار خیلی زیاد این مواد شیمیایی در بدن می‌تواند موجب بروز بیماری‌های قلبی و دیابت شده و در عین حال چین و چروک‌های پوستی را هم افزایش دهد. هر چه خوردنی حاوی شکر افزودنی بیشتر باشد و بیشتر هم فرآوری شده باشد، مقدار این مواد شیمیایی در آن افزایش پیدا می‌کند.