

## [درباره رژیم غذایی بدون کربوهیدرات](#)



محققان اعلام کردند رژیم غذایی فاقد کربوهیدرات افراد را دچار فراموشی می‌کند.

به گزارش دیلی نیوز، تحقیقات جدید نشان داده است که رژیم غذایی فاقد هرگونه کربوهیدرات می‌تواند افراد را دچار اختلالات حافظه و فراموشی کند. در تحقیقات انجام شده افرادی که در رژیم غذایی روزانه خود هیچ ماده حاوی کربوهیدرات را مصرف نمی‌کنند نسبت به دیگران تست‌های حافظه را بسیار ضعیف‌تر پاسخ می‌دهند.

محققان پس از انجام این تحقیق اعلام کردند وجود کربوهیدرات در بدن برای مغز آنقدر مهم است که افرادی که رژیم بر اساس حذف این ماده دارند تنها یک هفته پس از شروع این کار دچار اختلالات حافظه می‌شوند.

از جمله رژیم‌های کم کربوهیدرات و بدون کربوهیدرات رژیم "ادکینز" است که حدود سال 2000 به شهرت بسیار رسیده و افراد زیادی از طریق آن وزن خود را پائین آوردند. در تحقیق فوق که در دانشگاه "تافتس" بوستون آمریکا انجام شده افرادی که رژیم کم کالری داشتند ضررهای کمتری به بدن خود وارد کردند.

همشهری آنلاین