



مصرف قند زیاد حتی به کبد مردان سالم آسیب می‌زند

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد قند ممکن است حتی به کبد مردان سالم هم آسیب بزند.

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد قند ممکن است حتی به کبد مردان سالم هم آسیب بزند.

به گزارش هلت&ZWNJ;دی نیوز پژوهشگران بریتانیایی دریافتند که یک رژیم غذایی پر از قند با افزایش غیرطبیعی میزان چربی هم در خون و هم در کبد در مردانی که از لحاظ&ZWNJ;های دیگر سالم هستند، همراهی دارد.

بروس گریفین، استاد متابولیسم تغذیه در دانشگاه سوری در گیلدفورد در انگلستان و سرپرست این پژوهش در این&ZWNJ;باره گفت: «مصرف مقادیر زیاد قند می&ZWNJ;تواند سوخت&ZWNJ;وساز چربی در بدن شما طوری تغییر دهد که با افزایش خطر دچار شدن شما به بیماری&ZWNJ;های قلبی-عروقی بینجامد.»

کارشناسان می&ZWNJ;گویند نتایج این بررسی غیرمنتظره نیست و دلیل معتبر دیگری برای کاستن از مصرف قند و شکر در رژیم غذایی است. قند علاوه بر اینکه داشتن مواد مغذی دیگر میزان دریافت کالری را افزایش می&ZWNJ;دهد، کبد را وا&ZWNJ;می&ZWNJ;دارد کار بیشتری برای سوخت&ZWNJ;وساز انجام دهد.

گریفین و همکارانش در این بررسی سلامت کبد گروهی از مردان میان&ZWNJ;سال را میزان چربی در کبدشان یا بالا (۱۱ مرد) یا پایین (۱۴ مرد) بود، دنبال کردند.

تجمع بیش&ZWNJ;ازحد چربی در کبد ناسالم است و مردانی که میزان بالای چربی در کبد دارند مبتلا به&ZWNJ;بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD)؛&ZWNJ;شمرده می&ZWNJ;شوند. بیماری کبد چرب غیرالکلی با چاقی ارتباط دارد و تا یک&ZWNJ;چهارم آمریکاییان دچار آن هستند.

از این مردان خواسته شد یکی از این دو نوع رژیم غذایی را دنبال کنند: یک رژیم غذایی پرقند که شامل مصرف معادل ۶۵۰ کالری قند در روز برای سه ماه می&ZWNJ;شد یا یک رژیم غذایی کم&ZWNJ;قند که حاوی معادل ۱۴۰ کالری قند در روز بود.

این پژوهشگران دریافتند که مردان مبتلا به کبد چرب غیرالکلی که رژیم پرقند مصرف کرده بودند، دچار تغییراتی در سوخت&ZWNJ;وساز چربی شده&ZWNJ;اند که ثابت شده است با خطر بالاتر ابتلا به بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی همراهی دارند.

اما نکته جالب این بود که مردانی که میزان چربی کبدشان پایین بود و سالم به شمار می&ZWNJ;رفتند، نیز پس از مصرف رژیم غذایی پرقند دچار همین تغییرات ناسالم در سوخت&ZWNJ;وساز چربی شده بودند و میزان چربی در کبدشان افزایش یافته بود.

این پژوهشگران می&ZWNJ;گویند یافته&ZWNJ;هایشان به&ZWNJ;خصوص از این لحاظ نگران&ZWNJ;کننده است که شیوع کبد چرب غیرالکلی در میان کودکان نیز مانند بزرگ&ZWNJ;سالان در حال افزایش است.