



مصرف زیاد شیرینی ریسک بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

تحقیق جدید نشان می‌دهد خوردن شیرینی‌جات زیاد فرد را در معرض ریسک بالای بیماری قلبی قرار می‌دهد.

تحقیق جدید نشان می‌دهد خوردن شیرینی‌جات زیاد فرد را در معرض ریسک بالای بیماری قلبی قرار می‌دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه محققان دانشگاه سوری انگلستان نشان می‌دهد مردان سالم دارای میزان بالای چربی در خون و شان و چربی ذخیره شده در کبدشان بعد از مصرف رژیم غذایی حاوی قند زیاد بودند.

بروس گریفین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد مصرف مقادیر بالای قند موجب تغییر متابولیسم چربی به شیوه‌ای می‌شود که می‌تواند ریسک بیماری قلبی-عروقی را افزایش دهد.

محققان دو گروه از مردان را با میزان بالا یا پایین کبد چرب بررسی کردند و آنها را با رژیم غذایی حاوی قند کم یا زیاد تغذیه کردند.

رژیم غذایی حاوی قند کم دارای کالری بیش از ۱۴۰ از لحاظ میزان قند روزانه نبود، درحالی که ارزش کالری رژیم غذایی حاوی قند زیاد ۵۶۰ کالری بود.

بعد از ۱۲ هفته مصرف رژیم غذایی حاوی قند بالا، مردان دارای کبد چرب، تغییراتی در متابولیسم چربی و شان مشاهده شد که با افزایش ریسک بیماری قلبی-عروقی، حملات قلبی و سکته مرتبط بود.

متابولیسم چربی فرایند بیوشیمیایی است که از طریق آن چربی‌ها حمل می‌شوند و در خون تجزیه می‌شوند و توسط سلول‌های بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

نتایج همچنین نشان داد که وقتی گروهی از مردان سالم با میزان پایین چربی کبد مقدار زیادی قند مصرف می‌کنند، چربی کبد آنها افزایش می‌یابد و متابولیسم چربی و شان شبیه به افرادی است که مبتلا به بیماری کبدی چرب غیرالکلی هستند.