



پژوهشی جدید: مصرف بیش از حد کیک و بستنی می‌تواند ریسک بروز سنگ کلیه را افزایش دهد

بین ۱ تا ۵ درصد از مردمان آسیا از سنگ کلیه رنج می‌برند. حالا دانشمندان برای اولین بار در تحقیقی دریافته‌اند ...

بین ۱ تا ۵ درصد از مردمان آسیا از سنگ کلیه رنج می‌برند. حالا دانشمندان برای اولین بار در تحقیقی دریافته‌اند که مصرف خوراکی‌هایی با قند بالا مثل بستنی و بیسکویت می‌تواند ریسک بروز سنگ کلیه را افزایش دهد. پژوهشگران کالج پزشکی سیچوان شمالی در چین، در تحقیقی برای نخستین بار نشان داده‌اند که مصرف شکر افزوده هم احتمالاً باید به فهرست عوامل تأثیرگذار در افزایش ریسک سنگ کلیه اضافه شود. شکر افزوده در بسیاری از خوراکی‌های فرآوری شده وجود دارد، اما به طور خاص در نوشیدنی‌های شیرین شده، آبمیوه‌ها، شکلات‌ها، بستنی‌ها، کیک‌ها و کوکی‌ها دیده می‌شود. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بین ۱ تا ۵ درصد از مردمان آسیا از سنگ کلیه رنج می‌برند. حالا دانشمندان برای اولین بار در تحقیقی دریافته‌اند که مصرف خوراکی‌هایی با قند بالا مثل بستنی و بیسکویت می‌تواند ریسک بروز سنگ کلیه را افزایش دهد.

پژوهشگران کالج پزشکی سیچوان شمالی در چین، در تحقیقی برای نخستین بار نشان داده‌اند که مصرف شکر افزوده هم احتمالاً باید به فهرست عوامل تأثیرگذار در افزایش ریسک سنگ کلیه اضافه شود. شکر افزوده در بسیاری از خوراکی‌های فرآوری شده وجود دارد، اما به طور خاص در نوشیدنی‌های شیرین شده، آبمیوه‌ها، شکلات‌ها، بستنی‌ها، کیک‌ها و کوکی‌ها دیده می‌شود.

محققان برای این پژوهش اطلاعات بیش از ۲۸ هزار مرد و زن بالغ را بررسی کردند که در بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۸ در آمریکا گردآوری شده بود. در این اطلاعات از روی داده‌های ارائه شده توسط خود افراد، تخمین زده شده بود که هر نفر به صورت روزانه چقدر شکر افزوده مصرف می‌کند.

میانگین کلی شکر افزوده در رژیم غذایی روزانه شرکت‌کنندگان ۲۷۲.۱ کالری بود که برابر با ۱۳.۲ درصد کل انرژی دریافتی آن‌ها در طول روز می‌شد. دانشمندان پس از در نظر گرفتن عوامل تأثیرگذار بر افزایش ریسک بروز سنگ کلیه، متوجه شدند که افراد با شکر افزوده بالاتر، بیشتر در معرض ریسک این بیماری قرار دارند.

ریسک سنگ کلیه در افرادی که شکر افزوده می‌خورند، چقدر بیشتر است؟

شرکت‌کنندگانی که شکر افزوده در رژیم غذایی آن‌ها در گروه ۲۵ درصد بالاترین میزان مصرف افراد بود، ۳۹ درصد بیشتر با ریسک تولید سنگ کلیه در طول این تحقیق روبه‌رو بودند. همچنین شرکت‌کنندگانی که بیش از ۲۵ درصد از انرژی روزانه خود را از شکر افزوده دریافت می‌کردند، در مقایسه با کسانی که کمتر از ۵ درصد از انرژی خود را از این ماده دریافت می‌کردند، ۸۸ درصد بیشتر در معرض ریسک سنگ کلیه قرار داشتند.

این تحقیق همچنین نشان داده است که افراد با نژادهای «دیگر»؛ نظیر بومیان آمریکا یا آسیایی‌ها؛ در صورت مصرف مقدار بالاتر از حد متوسط شکر افزوده، بیشتر از آمریکایی-مکزیک‌ها، دیگر هیسپانیک‌ها، افراد سفید غیرهیسپانیک و افراد سیاه پوست غیرهیسپانیک در معرض سنگ کلیه قرار می‌گیرند.

هنوز دقیقاً مشخص نیست که چرا مصرف شکر افزوده می‌تواند ریسک بروز سنگ کلیه را بالا ببرد. نتایج این پژوهش در مجله *Frontiers in Nutrition* منتشر شده است.

منبع: دیجیاتو