

قند زیاد به قلب آسیب می‌رساند



پزشکان در يك مطالعه جديد تأكيد كردند افراد بالغي كه به مدت دو هفته شربت ذرات حاوي مقادير زياد فروكتوز مصرف مي‌كنند ميزان كلسترول و تري گليسيريد در خون آنها افزايش مي‌يابد كه اين تغيير شاخصي براي افزايش خطر ابتلا به بيماري قلبي است.

جام جم آنلاين: پزشكان در يك مطالعه جديد تأكيد كردند افراد بالغي كه به مدت دو هفته شربت ذرات حاوي مقادير زياد فروكتوز مصرف مي‌كنند ميزان كلسترول و تري گليسيريد در خون آنها افزايش مي‌يابد كه اين تغيير شاخصي براي افزايش خطر ابتلا به بيماري قلبي است.

به گزارش ايسنا، اگر هر فرد بزرگسال 25 درصد از كالري مصرفي روزانه خود را از مواد قندي تامين كند بيشتر با خطر ابتلا به بيماريهاي قلبي مواجه خواهد شد.

بر همين اساس، انجمن قلب آمريكا توصيه مي‌كند كه افراد بالغ مجاز هستند فقط 5 درصد از كالري مصرفي روزانه خود را به مواد قندي اختصاص دهند.

اين در حالي است كه در دستورالعمل رژيم غذايي سال 2010 براي آمريكايي‌ها پيشنهاد شده بود كه حداكثر مجاز مصرف روزانه مواد قندي 25 درصد است. با اين وجود مطالعه جديد نشان مي‌دهد كه اين ميزان هنوز هم زياد است و مي‌تواند خطر بروز مشكلات قلبي را در پي داشته باشد.

شرح اين مطالعه در مجله غددشناسي باليني و متابوليسم متعلق به انجمن غددآمريكا ارائه شده است.