

شکر برای قلب مضر است

محققان آمریکایی در بررسی‌های خود نشان دادند که شکر همانند نمک و سیگار برای سلامت به ویژه سلامت قلب و کبد مضر است.



جام جم آنلاین: محققان آمریکایی در بررسی‌های خود نشان دادند که شکر همانند نمک و سیگار برای سلامت به ویژه سلامت قلب و کبد مضر است.

گروهی از پژوهشگران دانشگاه سانفرانسیسکو در گزارشی با عنوان "واقعیت درباره شکر سمی" که در مجله "نیچر" منتشر کردند نشان دادند اینکه شکر را تنها به عنوان یک ماده پر کالری مد نظر قرار دهیم کافی نیست، بلکه سطوح بالای تمام قندها به ویژه شیرین کننده های فروکتوز ذرت و یا حتی آب معدنی های طعم دار فرایندهایی را ایجاد می کنند که سبب مسمومیت کبدی و در نهایت شیوع بسیاری از بیماریهای مزمن می شوند.

بسیاری از افراد در تجربیات شخصی خود می دانند که سطوح قند خون در اثر مصرف این شیرین کننده ها بالا می رود.

برپایه اطلاعاتی که توسط انجمن قلب آمریکا منتشر شده است یک بزرگسال 22 قاشق شکر در روز مصرف می کند درحالی که یک نوجوان می تواند حداکثر 34 قاشق چای خوری شکر استفاده کند.

همچنین 17 درصد از کودکان و نوجوانان آمریکایی از چاقی مفرط رنج می برند. این مسئله شاید می تواند به این دلیل باشد که در 50 سال اخیر مصرف شکر در تمام دنیا سه برابر شده است. به این ترتیب می توان گفت که یکی از دلایل همه گیری چاقی مفرط مصرف بالای شکر است.

این محققان در تحقیق خود جزئیات دقیق تری از اثرات متابولیکی شکر را ارائه کردند. این بررسی‌ها نشان می دهد که مصرف بیش از حد این شیرین کننده می تواند موجب تغییر متابولیسم (سوخت و ساز بدن)، افزایش فشار خون، اختلال هورمونی و صدمات کبدی شود. بنابراین، شکر به اندازه سیگار و الکل مضر است.

سال گذشته نیز گروهی دیگر از دانشمندان آمریکایی دریافته بودند که قند و شیرین کننده های مصنوعی نوشابه های گازدار موجب افزایش فشار خون می شوند. (مهر)