



مصرف غذاهای چرب باعث کندذهنی و تنبلی می‌شود

مصرف غذاهای چرب باعث کندذهنی و تنبلی می‌شود...

مصرف غذاهای چرب باعث کندذهنی و تنبلی می‌شود

محققان دانشگاه آکسفورد در یک پژوهش جدید نشان داده‌اند: موشهایی که رژیم‌های غذایی حاوی چربی زیاد دارند، توان فیزیکی آنها به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد و با افت توانایی ذهنی پس از 9 روز مواجه می‌شوند. محققان می‌گویند: این یافته نه تنها برای افرادی که چربی زیاد مصرف می‌کنند هشدار دهنده است بلکه حتی برای ورزشکارانی که می‌خواهند رژیم غذایی مناسبی داشته باشند و یا برای بیمارانی که مبتلا به اختلالات متابولیکی هستند کاربرد دارد.

شرح این پژوهش در مجله «FASEB» منتشر شده است.

دکتر اندرو مورای پژوهشگر اصلی در این تحقیق می‌گوید: ما متوجه شدیم وقتی رژیم غذایی موشها از کم چرب به پرچرب تغییر می‌کند به میزان حیرت‌انگیز و تعجب‌آوری بازده فیزیکی آنها کاهش می‌یابد و پس از گذشت 9 روز این افت توان فیزیکی به 50 درصد می‌رسد.

به گفته متخصصان تغذیه، رژیم‌های غذایی پرچرب که مهم‌ترین آن رژیم غذایی غربی است در طولانی مدت خطرناک و مضر هستند و مشکلاتی چون چاقی، دیابت و نارسایی قلبی را بوجود می‌آورند. این مواد غذایی هم چنین باعث کاهش توانایی ذهنی و حافظه‌ای می‌شود. اما این بار محققان دریافته‌اند که این تأثیرات نامطلوب حتی در کوتاه مدت نیز اعمال می‌شوند.