

مصرف شکلات و شیرینی در چاقی بی‌تأثیر است



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که وقتی پای شیرینی به میان می‌آید خوردن اندکی از آن خطر چاقی و یا بیماری قلبی به همراه ندارد. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان آمریکایی با تحقیق روی بیش از 5 هزار نفر دریافتند که هیچ ارتباطی بین وضعیت ضعیف سلامتی و خوردن مرتب شیرینی وجود ندارد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد

مصرف شکلات و شیرینی در چاقی بی‌تأثیر است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که وقتی پای شیرینی به میان می‌آید خوردن اندکی از آن خطر چاقی و یا بیماری قلبی به همراه ندارد. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان آمریکایی با تحقیق روی بیش از 5 هزار نفر دریافتند که هیچ ارتباطی بین وضعیت ضعیف سلامتی و خوردن مرتب شیرینی وجود ندارد.

این تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که دست کم یک روز در میان شیرینی مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که خود را به خوردن شیرینی یک بار در هفته یا کمتر محدود کرده‌اند با خطر افزایش وزن و یا افزایش خطر بیماریهای قلبی عروقی رو به رو نیستند.

جای تعجب نیست که این تحقیق با حمایت انجمن ملی شیرینی فروشها در آمریکا انجام شده است.

مری مورفی متخصص برنامه رژیم غذایی در مرکز تنظیمی مواد شیمیایی و امنیت غذایی واشنگتن اظهار داشت: ما رابطه ای بین دفعات جذب شیرینی و شاخص توده بدنی یا فاکتورهای خطر بیماریهای قلبی عروقی بین بزرگسالان پیدا نکردیم.

این درحالی است که محققان اظهار داشتند که نتایج این تحقیقات مجوزی برای خوردن میزان نامحدودی شیرینی نیست و هنوز هم میانه روی حائز اهمیت است.

مورفی اظهار داشت که نتایج این تحقیقات که در مجله تغذیه (Nutrition Journal) منتشر شده در زمانی که چاقی بیش از هر زمان دیگری به کانون توجه جامعه تبدیل شده حائز اهمیت است.

تقریباً تمام شرکت کنندگان (96 درصد) گزارش دادند که شیرینی اعم از شکلات و سایر انواع آن را مصرف می‌کنند اما تعداد دفعات و کیفیت مصرف آن در یک زمان مشخص متغیر است.

تحقیقات پیشین نشان داده است که مصرف کنندگان شیرینی با احتمال افزایش وزن بیشتر یا داشتن عوامل خطر بیشتری برای ابتلا به بیماریهای مزمن رو به رو نیستند. اما این تحقیق جدید در نهایت تعجب به این نتیجه رسیده که حتی افرادی که بیشترین میزان شیرینی را مصرف می‌کنند نیز از احتمال خطر افزایش وزن یا ابتلا به بیماری دور هستند.

تحلیلهای صورت گرفته برای انجام این تحقیقات براساس پرسشنامه ها و تعداد دفعات مصرف شیرینی و اطلاعات سالهای 2003 تا 2006 در نظر سنجی ملی بررسی سلامت و تغذیه صورت گرفت که شرکت کنندگان آن از بالای 19 سال، سن داشتند.

محققان اظهار داشتند که این نتایج الزاماً به این معنا نیست که می‌تواند بدون حد و مرز شیرینی مصرف کرد، بلکه نشان می‌دهد می‌توان بدون افزایش خطر چاقی و یا بیماری قلبی شیرینی مصرف کرد.

آنها همچنین اضافه کردند که برای درک نقش شیرینی و شکلات در زندگی و ارائه بهترین توصیه ها به مردم برای استفاده از خوراکی‌های لذت بخش خود به منظور داشتن یک زندگی شاد و سالم، تحقیقات بیشتر ضروری است.