



مصرف بیش از حد مواد قندی، سبکته های قلبی را تا سه برابر افزایش می دهد

نتایج تحقیقات سازمان بهداشت جهانی و بنیاد قلب انگلیس حاکی است: کسانی که مواد حاوی انواع قند و شکر مانند نوشابه های شیرین، کیک و شکلات و آبناات مصرف می کنند، احتمال بروز حمله های قلبی در آن ها سه برابر افراد عادی است.

نتایج تحقیقات سازمان بهداشت جهانی و بنیاد قلب انگلیس حاکی است: کسانی که مواد حاوی انواع قند و شکر مانند نوشابه های، شکر، کیک و شکلات و آبناات مصرف می کنند، احتمالاً سه برابر حمله های قلبی در آن ها سه برابر افراد عادی است. به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا از JAMA Internal Medicine، قند مهمترین عامل اضافه وزن است و اضافه وزن منجر به حمله قلبی می شود.

بنیاد قلب انگلیس نتایج مطالعه ای را منتشر کرد که در این مطالعه بیش از 10 هزار شهروند آمریکایی شرکت داشتند. براساس این نتایج ارتباط مستقیمی بین مصرف قند و مرگ و میر ناشی از حملات قلبی وجود دارد.

همچنین از دیگر نتایج این تحقیق این بود که افرادی که قند مصرفی آنان در روز بیش از یک چهارم کل کالری مصرفی است، سه برابر افراد عادی در معرض حمله قلبی و مرگ قرار دارند.

بنیاد قلب انگلیس در بیانیه ای اعلام کرد: تنها راه حل این مشکل، دادن آگاهی به افراد جامعه است؛ زیرا قند زیاد یعنی مرگ زودرس.

علاوه براین به گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، قند مصرفی باید کمتر از 10 درصد از میزان کل کالری مصرفی باشد؛ یعنی 70 گرم در روز برای مردان و 50 گرم برای زنان.