



هشدار به طرفداران رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات کم

پرهیز از برنج، سیب زمینی و سایر کربوهیدرات‌ها در کاهش وزن به شما کمک می‌کند، اما پژوهشگران استرالیایی به طرفداران رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات کم هشدار می‌دهند که این کار منجر به بیماری و مرگ زودتر می‌شود.

همشهری آنلاین: پرهیز از برنج، سیب زمینی و سایر کربوهیدرات‌ها در کاهش وزن به شما کمک می‌کند، اما پژوهشگران استرالیایی به طرفداران رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات کم هشدار می‌دهند که این کار منجر به بیماری و مرگ زودتر می‌شود.

خبرگزاری آلمان از سیدنی گزارش داد، نتایج این پژوهش در پی آزمایش روی 900 موش به دست آمد که تحت رژیم‌های غذایی با مقادیر متفاوتی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی قرار گرفتند.

طول عمر این موش‌ها بسته به ترکیب‌های غذایی که دریافت کردند، بین 100 تا 150 هفته بود.

این اولین تحقیقی است که توازن در دریافت مواد مغذی و انرژی و تاثیر آن را بر روی سلامت و عمر در طول حیات فرد مورد توجه قرار می‌دهد.

دیوید لوکوتور، متخصص سالخوردگان و پیری، در دانشگاه سیدنی می‌گوید خوردن کربوهیدرات‌ها و محدود کردن دریافت گوشت و دیگر مواد غذایی غنی از پروتئین، زندگی طولانی‌تر و سلامت‌تری را برای شما به ارمغان می‌آورد.

این پژوهش در مجله "متابولیسم سلولی" منتشر شده و لوکوتور نیز در انجام آن کمک کرده است.

او می‌گوید: یک رژیم غذایی با پروتئین کم و کربوهیدرات زیاد ظاهراً باعث بالا رفتن تحمل در برابر گلوکز و پایین آمدن فشار خون و کلسترول می‌شود.

شاید جالب‌ترین یافته این پژوهش این است که موشی با طول عمر متوسط که تحت رژیم غذایی با پروتئین بالا باشد، تاثیرات مضر از مواد غذایی که خورده است، دریافت کرد.

لوکوتور گفت: بیولوژی ما طوری طراحی شده است که باعث رشد و تولید مثل ما شود، اما وقتی پیرتر می‌شویم شرایط تغییر می‌کند.

او ادامه داد: موش‌هایی که در این پژوهش تحت رژیم با پروتئین زیاد قرار گرفتند، لاغرتر بودند و سطح سلامت شان پایین‌تر و طول عمرشان کوتاه‌تر شد.

این پژوهش می‌گوید گرسنگی کشیدن برای لاغر ماندن ممکن است باعث کاهش سلامتی و طول عمر شود.