



## رژیم غذایی سرشار از نان سفید و ماکارونی می تواند احتمال بیماری قلبی دو برابر کند.

مطالعه جدید نشان می دهد کسانی که رژیم غذایی سرشار از نان سفید و پاستا دارند شانس ابتلا به بیماری های قلبیشان نسبت به سایرین بیش از دو برابر است ...

مطالعه جدید نشان می دهد کسانی که رژیم غذایی سرشار از نان سفید و پاستا دارند شانس ابتلا به بیماری های قلبیشان نسبت به سایرین بیش از دو برابر است .

به گزارش سلامت نیوز ، غذاهایی که در بالا بردن سطح قند خون نقش بسزایی دارند خطر بالقوه ای برای بعضی بیماری های کشنده هستند در این میان سهم زنان از مردان بیشتر به نظر میرسد و زنان در این گونه رژیمها متاثرتر از مردان هستند. طی تحقیقات محققان دریافته اند که این رژیم ها برای مردان خیلی تاثیر گذار نیست چرا در مردان توسعه بیماری های قلبی روشهای متفاوتی از زنان دارد.

افرادی که غذاهای که دستگاه گوارش قند خون کمتری را برایشان انتشار میدهد را میخورند بیشتر از افراد دیگر از سلامتی برخوردارند .

اکثر میوه ها و سبزیجات نظیر هندوانه و کدو تنبل دارای انتشار دوز کمتری قند خون هستند و غذاهای نظیر نان سفید ، برنج و پاستا و غلات تصفیه شده برشتوک صبحانه دوز بالایی از قند را در خون افراد منتشر میکنند .

محققان دریافته اند که زنانی که در رژیم غذایی خود نمره بالایی برای نان سفید و پاستا دارند بیشتر احتمال ابتلا به بیماری های قلبی نسبت به افراد دیگر را دارند . تیم پژوهشی در موسسه ملی سرطان در میلان اذعان دارند که نمیدانند چرا همین رژیم در مردان خطری نمی آفریند .

با این حال ، آنها میگویند که عوامل دیگری می تواند در مردان توسعه بیماری های قلبی ایجاد کند .

یکی دیگر از مطالعات تازه شواهد بیشتری برای پیوستن به سبک رژیم غذایی مدیترانه ای ، سرشار از ماهی ، میوه و سبزیجات و پایین در گوشت قرمز و چربی ارائه میدهد و این رژیم حتی میتواند کمک به جلوگیری از آلزایمر هم کند.