

اسنک ها کبد را چرب و شکم را بزرگ می کنند

کاهش کربوهیدرات و ارتباط آن با کاهش التهاب در بیماران دیابتی و مصرف اسنک و ارتباط آن با کبد چرب، عناوین مهمترین اخبار پزشکی هستند.



کاهش کربوهیدرات و ارتباط آن با کاهش التهاب در بیماران دیابتی و مصرف اسنک و ارتباط آن با کبد چرب، عناوین مهمترین اخبار، دشتک، هستند. تحقیقات اخیر محققان دانشگاه لینشوپینگ سوئد نشان می دهد که کاهش کربوهیدرات در رژیم غذایی باعث کاهش التهاب در بدن بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 می شود. میزان التهاب در بدن بیماران مبتلا به دیابت نسبت به افراد عادی بسیار بالاتر است و این عامل می تواند احتمال بروز بیماری های قلبی و عروقی را در این افراد افزایش دهد. یک آزمایش بالینی نشان می دهد که کاهش کربوهیدرات، مارکر های التهاب در خون را کاهش می دهد و علاوه بر آن باعث کاهش وزن بیماران می شود. کاهش کربوهیدرات در کاهش چربی خون نیز موثر است. نتایج کامل این تحقیقات در نشریه Diabetologia 2012 منتشر شده است. تحقیقات محققان دانشگاه هلند نشان می دهد که اسنک باعث بروز کبد چرب و چربی ناحیه شکمی می شود. منظور از اسنک، غذاهای آماده ای است که اغلب نوجوانان علاوه بر وعده های غذایی، به عنوان میان وعده مصرف می کنند. این غذاهای آماده حاوی مقادیر زیادی چربی و قند هستند و باعث افزایش تری گلیسیرید می شوند. نمک موجود در این غذاها علاوه بر افزایش فشار خون، از جذب کلسیم در بدن جلوگیری می کنند و باعث مرگ زودرس می شود. چاقی مهمترین چالش بهداشت جهانی است؛ طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، در سال 2008، بیش از 200 میلیون مرد و نزدیک به 300 میلیون زن چاق در سراسر دنیا وجود داشتند. (ایرنا)