

## نان سفید شما را چاق میکند

نان سفید (ساخته شده از غلات بدون سبوس) ممکن است مزه خوبی داشته باشد اما ممکن است سلامت شما را هم به خطر بیندازد.



همشهری آنلاین: نان سفید (ساخته شده از غلات بدون سبوس) ممکن است مزه خوبی داشته باشد اما ممکن است سلامت شما را هم به خطر بیندازد.

به گزارش ساینس رکوردر بررسی پژوهشگران اسپانیایی در دانشگاه ناوارا نشان داد که خوردن دو یا چند وعده نان سفید در روز در مقایسه با خوردن فقط یک وعده نان سفید در هفته، خطر چاقی را تا ۴۰ درصد بالا می‌برد.

این پژوهشگران برای بررسی رابطه میان نان سفید و چاقی بیش از ۹۰۰۰ نفر را برای دوره‌های پنج ساله پیگیری کردند. این افراد در شروع بررسی پرسشنامه‌های درباره شمار و نوع وعده‌های غذایی‌شان را پر کردند.

این نتایج نشان داد که مصرف کلی نان با افزایش افراد دچار اضافه وزن ارتباطی ندارد. اما میزان مصرف نان سفید به طور مستقیم با افزایش خطر چاقی ارتباط دارد. افرادی که دو یا چند وعده نان سفید در روز می‌خورند، نسبت به آنانی که یک وعده یا کمتر در هفته نان سفید می‌خورند، 40 درصد بیشتر در خطر چاق شدن قرار داشتند.

به گفته این پژوهشگران در نان سبوس‌دار (ساخته شده از غلات کامل) میزان بالای فیبرهای غذایی و سایر ریزمغذی‌ها باعث جذب کندتر کربوهیدرات‌ها میشود و احتمالاً برای همین است که رابطه‌ای میان مصرف این نوع نان‌ها و چاقی وجود ندارد.