

شکر و کربوهیدرات مهم‌ترین عامل اضافه وزن

مطالعات محققان کالج سلطنتی لندن نشان می‌دهد که اضافه وزن نتیجه بی‌تحركی نیست؛ بلکه شکر و کربوهیدرات عوامل اصلی چاقی هستند.



همشهری آنلاین: مطالعات محققان کالج سلطنتی لندن نشان می‌دهد که اضافه وزن نتیجه بی‌تحركی نیست؛ بلکه شکر و کربوهیدرات عوامل اصلی چاقی هستند.

به گزارش ایرنا به نقل از ساینس، محققان تا امروز بر این باور بودند که عدم فعالیت فیزیکی مهم‌ترین عامل اضافه وزن است ولی تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف شکر و کربوهیدرات، مهم‌ترین عوامل اضافه وزن هستند؛ گرچه عدم تحرک نیز بی‌تاثیر نیست.

فعالیت منظم فیزیکی در کاهش دیابت نوع 2، بیماری‌های قلبی عروقی، زوال عقل و برخی سرطان‌ها نقش دارد و سبب کنترل وزن می‌شود؛ ولی مهم‌ترین روش کاهش وزن، کاهش مصرف شکر و کربوهیدرات است.

در ادامه این تحقیقات آمده است، زمانی که رژیم غذایی نامناسب با بی‌تحركی و سیگار ترکیب می‌شود، نتیجه وحشتناکی را برای بدن به دنبال دارد.

فشار خون بالا، چربی خون، کبد چرب و بیماری‌های قلبی عروقی، از مهم‌ترین عوارض چاقی محسوب می‌شوند.

نتایج این تحقیقات در نشریه The Lancet منتشر شده است.