



ارتباط بین مصرف میوه و تشدید گرسنگی

زمانی که گرسنه می شوید، قند گلوکز را ترجیح می دهید یا فروکتوز. مطالعات محققان امریکایی نشان می دهد که مصرف قندهای متفاوت می تواند تأثیرات متفاوتی بر بدن داشته باشد.

زمانی که گرسنه می شوید، قند گلوکز را ترجیح می دهید یا فروکتوز. مطالعات محققان امریکایی نشان می دهد که مصرف قندهای متفاوت می تواند تأثیرات متفاوتی بر بدن داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مطالعات محققان دانشگاه سوترن کالیفرنیا نشان می دهد، قندهای موجود در انواع خوراکی ها و میوه ها می توانند تأثیر متفاوتی بر بدن داشته و برخی از آنها با افزایش میزان گرسنگی همراه هستند.

نتایج این مطالعه نشان داد که مغز در برابر قندهای مختلفی که دریافت می کند مانند قند گلوکز و فروکتوز واکنش های مختلفی را نشان می دهد. گلوکز را می توان در کربوهیدرات هایی از جمله نان یافت که باعث تغذیه سلول های مغزی می شوند اما قند دیگری با نام فروکتوز وجود دارد که در میوه ها و سبزیجات یافت می شود. فروکتوز را می توان در خوراکی های دیگری مانند عسل، سس های سالاد و بسیاری از نوشابه های گاز دار یافت.

در این مطالعه، شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شده و آنها را با دو مدل قند متفاوت تغذیه کردند. نتایج تحقیقات نشان داد افرادی که با فروکتوز تغذیه شده بودند با فعالیت بیشتر سلول های مغزی و همینطور احساس گرسنگی بیشتر مواجه شدند تا افرادی که با گلوکز تغذیه شده بودند.

محققان در پایان به این نتیجه رسیدند که مصرف میوه به دلیل داشتن قند فروکتوز می تواند میل به خوردن را در انسان تحریک کند.