

شکر عمر را کم می‌کند

محققان دریافتند مصرف شکر باعث کاهش 20 درصدی طول عمر می‌شود.



محققان دریافتند مصرف شکر باعث کاهش 20 درصدی طول عمر می‌شود.

به گزارش ایسنا، پژوهشی توسط دکتر سینیتا کنیون از محققان دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو با بررسی مصرف شکر در میزان طول عمر کرم‌ها به نقش مصرف شکر در کاهش طول عمر کرم‌ها پی برد. در این بررسی آمده است در یک نوع خاصی از کرم‌ها موسوم به سی الگان‌ها مصرف شکر باعث کاهش طول عمر آنها می‌شود. کرم‌ها و انسان‌ها در نحوه به کارگیری انسولین در بدنشان با هم مشابه هستند. محققان می‌گویند اگر چه این تحقیق در مراحل اولیه است، ولی این احتمال وجود دارد که کم بودن گلیسمیک افزایش طول عمر را در پی داشته باشد، گلیسمیک باعث می‌شود که سطح قند خون به طور ناگهانی بالا نرود. در این بررسی محققان با اضافه کردن شکر به رژیم غذایی کرم‌ها دریافتند که عمر آنها تا 20 درصد کم می‌شود. محقق این طرح، توصیه می‌کند افراد برای افزایش طول عمر رژیم غذایی نشاسته‌دار و دسرها را کنار بگذارند.