



مصرف نوشابه‌های قندی عامل ایجاد چربی‌های شکمی

در یک تحقیق جدید مشخص شده است که نوشیدن نوشابه‌های شیرین حاوی مواد قندی با افزایش چربی بدن به خصوص چربی دور شکم مرتبط است.

همشهری آنلاین: در یک تحقیق جدید مشخص شده است که نوشیدن نوشابه‌های شیرین حاوی مواد قندی با افزایش چربی بدن به خصوص چربی دور شکم مرتبط است.

نوشابه

به گزارش خبرنگار مهر، افزایش چربی دور شکمی از عوامل تاثیرگذار بر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی است. محققان انجمن قلب آمریکا در تحقیقات اخیر خود نشان داده‌اند که در بین افراد میانسال، ارتباط مستقیمی بین مصرف بالای نوشابه‌های شیرین حاوی قند و افزایش چربی درونی بدن وجود دارد.

چربی درونی بدن اطراف برخی از ارگان‌های داخلی نظیر کبد، لوزالمعده و روده‌ها را می‌گیرد. این چربی بر عملکرد هورمون‌های فرد تاثیر گذاشته و از این رو نقش مهمی در مقاومت انسولین که عامل تقویت‌کننده ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی است، دارد.

به گفته محققان این تحقیق، افراد باید نسبت به مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند محتاطانه عمل کنند، چراکه نوشابه‌های حاوی قند ارتباط مستقیمی با ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی دارند.