

دراسة طبية: الكربوهيدرات أكثر خطورة من الدهون



الجمعة 1 سبتمبر 2017 م 08:09

«الدهون هي الأخطر على الصحة»، معلومة متداولة أثبتت دراسة علمية حديثة خطأها، وقالت إن الكربوهيدرات هي التي تشكل الخطر الأكبر على الصحة وتزيد من احتمال الوفاة المبكرة

والكربوهيدرات أطعمة تتحول إلى جلوكوز أو سكر في أجسامنا بعد هضمها، منها ما هو بسيط (مثل سكر الطعام والعسل ومنتجات الألبان والفواكه والعصير)، وما هو معقد (مثل النشويات والحبوب مثل الخبز والرقائق والمعكرونة والأرز، وفي خضروات كالذرة والبازلاء، وفي البطاطا البيضاء والحلوة، والجوز القرع الشتوي).

وقالت الدراسة إن للكربوهيدرات، خاصة المكررة والمصنعة، خطورة تصل إلى الوفاة المبكرة، بحسب ما ذكرت شبكة «سي بي إس» الأمريكية

وقالت الدراسة إن تناول الكربوهيدرات بمعدل 77% من الطعام اليومي يرفع معدل خطر الوفاة المبكرة إلى 28%， بينما من يتناولون الدهون بنسبة 35% من طعامهم اليومي معرضون بنسبة أقل بـ32% لخطر الوفاة المبكرة وأقل بـ18% من خطر السكتة الدماغية، بحسب ما ذكرت سكاي نيوز

وتحدّث القائمون على الدراسة عن أهمية تناول الخضروات والفواكه بدلاً من الكربوهيدرات، وأكد الباحثون أن تناول الدهون بنسبة 3% يومياً يؤدي إلى زيادة خطر الوفاة المبكرة بالمقارنة بالذين يتناولون نسبة دهون تصل إلى 13%.