

دراسة طبية: منتجات "لايت" تسبب السمنة



الخميس 10 مارس 2016 05:03 م

الكثيرون يلجؤون إلى المنتجات التي تحمل كلمة "لايت" ظنا منهم أنها خالية من السكريات، لكنها في الحقيقة تحتوي على نسبة أقل من السكريات بالمقارنة مع المنتجات الأخرى، تصل إلى 30%، كما يمكن أن تحتوي تلك المنتجات على دهون قليلة، ولكنها في نفس الوقت تحتوي على نسبة عالية من السكر، أو تحتوي على نسبة قليلة من السكر لكنها غنية بالسكريات، وفق ما ذكرته صحيفة "أوغسبورغر ألغيمائنه" الألمانية

وأجرى علماء من جامعة تكساس دراسة علمية لمعرفة علاقة منتجات "لايت" بالسمنة، وتم التوصل إلى أن هذه المنتجات تخدع عمل الأجهزة في الجسم، وتجعل المرء يتناول كميات أكبر منها؛ لأن الجسم يعتقد أنه يحتاج إلى طاقة أكبر يمكن أن يعوضها بتناول هذه المنتجات؛ ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابة بالسمنة

وذكرت الدراسة أن منتجات "لايت" تزيد من نسبة الإصابة بمرض السكر؛ حيث ارتفعت نسبة الإصابة به بنسبة 15% عند النساء اللواتي يتناولن نصف لتر أسبوعيا من مشروبات "لايت"، وعند زيادة تناول المشروبات إلى لتر ونصف أسبوعيا ترتفع نسبة الإصابة إلى 59%.

وأوضحت الدراسة أن زيادة نسبة الإصابة بالسكري جراء تناول مشروبات "لايت" يعود تفسيره إلى مادة "أسبارتام"، التي تستخدم كمادة مُحلية اصطناعية، والتي تعمل على زيادة مستوى السكر في الدم وزيادة نسبة الأنسولين الذي يسبب مرض السكري