مفاهيم خاطئة عن علاقة الكربوهيدرات بزيادة الوزن!



قام علماء جامعة أريزونا الأمريكية، بإثبات عدم وجود رابط بين تناول الكربوهيدرات السريعة وزيادة الوزن.

وأدكت مجلة Nutrition in Advances، إلى أنه وفقا للباحثين، ليس للكربوهيدرات السريعة، مثل التمور والخبز الأبيض والعسل والرز والبطاطا والفاصوليا والأرز البري والخضار، أثر في وزن الإنسان
وحلل الباحثون البيانات الإحصائية وقارنوا مؤشر كتلة الجسم لحوالي مليوني إنسان، واتضح لهم أن الأشخاص الذين يتناولون مواد غذائية ذات مؤشر سكر مرتفع، لا يتعرضون لزيادة الوزن والسمنة، ويساعد تناول الكربوهيدرات السريعة بنسب صحيحة، على الاحتفاظ بوزن صحي ويخفض خطر الإصابة بمختلف الأمراض.

واستنادا إلى هذه النتائج ينصح الباحثون باتباع حمية متوازنة غنية بالكربوهيدرات وخاصة الحبوب الكاملة.

ويشير الباحثون، إلى أن، "تناول أنواع مختلفة من الكربوهيدرات، بما فيها الخبز الأبيض

والكربوهيدرات السريعة والحبوب الكاملة يعتبر مزيجا عقلانيا مفيدا للصحة".

ويذكر أن الدكتور أندريه بوبروفسكي، خبير التغذية الروسي، سبق أن كشف الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الناس عند محاولتهم التخلص من الوزن الزائد.

من بينها – الجهل بقيمة الطاقة الحقيقية للمنتجات ، والانتقال السريع إلى نظام غذائي جديد جذريًا ، فضلاً عن الرغبة في إنقاص الوزن من خلال النشاط البدني فقط.