

دراسة: المشروبات المحلاة بالسكر تزيد تخزين الدهون بالجسم



السبت 22 يوليو 2017 05:07 م

قالت دراسة جديدة إن المشروبات المحلاة بالسكر، قد تدفع الجسم لتخزين الدهون، وتقلص عمليات التمثيل الغذائي "الأبيض"، خصوصا إذا ما كانت الوجبة تحتوي على كمية كبيرة من البروتين.

وقال معد الدراسة، الدكتور شانون كاسبرسون، والمنشورة في مجلة "بي أم سي" للتغذية، إن أكبر مصدر للسكريات المضافة في غذائنا هي المشروبات المحلاة بالسكر، ولهذا تركز أغلب الأبحاث على الآثار الصحية لهذه المشروبات.

وبحسب ما ترجمته "عربي21"، يغير تناول المشروبات المحلاة طريقة تعامل الجسم مع الغذاء، حيث يفترض أن البروتين يزيد الشعور بالشبع عند تناوله، ويزيد من عملية التمثيل الغذائي ويقلل استهلاك الطاقة، لكن كل ذلك يتغير بمجرد تناول المشروبات المحلى مع الطعام.

وتم إجراء اختبار على متطوعين تناولوا نفس الطعام، وتم إعطاؤهم وجبات تحتوي على نسب معينة من البروتين، وتزويدهم بمشروبات محلاة بالسكر، وأخرى محلاة صناعيا.

ووجد القائمون على الدراسة أن الجسم في حالة تناول المشروبات المحلاة بالسكر، خزن كمية أكبر من الدهون.