

# دراسة: الكربوهيدرات أخطر من الدهون



الأربعاء 30 أغسطس 2017 03:08 م

خلصت دراسة جديدة إلى أن الكربوهيدرات لا الدهون تشكل الخطر الأكبر على الصحة وتزيد من احتمال الوفاة المبكرة

وتكسر الدراسة التي أجريت في 18 بلدا وشملت 135 ألف شخص، اعتقادا سائدا في عالم التغذية بأن الدهون هي الخطر الأكبر على الصحة، وفق ما أفادت شبكة "سي بي أس" الأميركية الثلاثاء

وأشارت الدراسة إلى أن الإكثار من الكربوهيدرات وخصوصا المكررة والمصنعة منها يزيد من خطر الوفاة المبكرة، في حين أن تناول الخضروات والفواكه والبقوليات تقلص من حجم هذا الخطر

وأوضحت أن الذين يتناولون نسبة كبيرة من الكربوهيدرات بمعدل 77 في المئة من طعامهم اليومي تصل نسبة احتمال وفاتهم المبكرة إلى 28 المئة وينخفض الخطر في حال التقليل من الكربوهيدرات

أما أولئك الذين يتناولون كميات كبيرة من الدهون -بنسبة تصل إلى 35 في المئة من طعامهم اليومي- سيكونون معرضين بنسبة أقل بـ 32 في المئة لخطر الوفاة المبكرة وأقل بـ 18 في المئة من خطر السكتة الدماغية، مقارنة بأولئك الذين يأكلون نسبة أقل من الدهون

ولاحظ الباحثون أن تناول الدهون بنسبة قليلة جدا، أي في حدود 3 في المئة يوميا يرتبط بازدياد خطر الموت المبكر، مقارنة بأولئك الذين يتناولون نسبة تصل إلى 13 في المئة

وأجرى الدراسة باحثون في مركز البحوث الصحية في جامعة ماكماستر الكندية