



افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی با مصرف رژیم غذایی قندی

نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد، مصرف رژیم غذایی قندی به میزان بالا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در همه افراد، حتی آنهایی که قندشان بالا نیست، افزایش می‌دهد و آنها را در معرض سکته قلبی قرار می‌دهد.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از فارس، نتیجه تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد، حتی افراد سالمی که سطح بالایی از قند و شکر را در برنامه غذایی روزانه خود جای داده‌اند، در معرض بیماری‌های قلبی - عروقی قرار دارند.

بر اساس یک تحقیق جامع از دانشگاه در انگلیس، افراد سالمی که میزان زیادی از قند و شکر را در برنامه غذایی خود جای داده‌اند، با افزایش سطح چربی خون، خود را در معرض بیماری‌های قلبی - عروقی قرار می‌دهند.

پروفیسور بروس گریفین، می‌گوید: یافته‌های ما شواهد جدیدی را نشان می‌دهد که مصرف زیاد مقادیر قند، می‌تواند متابولیسم چربی شما را به گونه‌ای تغییر دهد که خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی افزایش یابد.

متابولیسم چربی فرایند بیوشیمیایی است که از طریق آن چربی‌ها حمل می‌شوند، در خون تجزیه می‌شوند و توسط سلول‌های بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

بیماری‌های قلبی و عروقی با سخت شدن و گرفتگی عروق ارتباط مستقیم دارند که انسداد جریان خون را به دنبال دارند و منجر به ایجاد لخته‌های خونی می‌شوند که عروق را مسدود و حملات و سکته‌های قلبی را ایجاد می‌کنند.

۹۲ میلیون آمریکایی بزرگسال با نوعی از بیماری‌های قلبی - عروقی دست به گریبانند و با اثرات بعدی سکته‌های قلبی زندگی می‌کنند.