

زيادة الوزن ☹️ هل المعكرونة مظلومة؟



الخميس 19 أبريل 2018 12:04 م

إذا كنت من المهتمين بفقدان الوزن أو عدم اكتساب وزن زائد، يقول باحثون: إن المعكرونة ليست واحدة من الأطعمة ذات الكربوهيدرات الضارة التي يجب الامتناع عنها ☹️

وعلى الرغم من أن المعكرونة تصنع من الحبوب المكررة، فإن الباحثين كتبوا في دورية "بي إم جي أوبن" أنها ذات مؤشر غلايسيمي منخفض، أي أنها تطلق الجلوكوز في الدم تدريجيا وليس بسرعة ☹️

ويقيس المؤشر الغلايسيمي المدة التي يستغرقها ارتفاع مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام ☹️

وحلل الباحثون بيانات 32 تجربة سابقة قارنت بين تناول المعكرونة في إطار نظام غذائي يعتمد على أطعمة أخرى ذات مؤشر غلايسيمي منخفض مقابل نظام غذائي خال من المعكرونة ويعتمد على أطعمة ذات مؤشر غلايسيمي مرتفع ☹️

وخلص الباحثون إلى أن المشاركين فقدوا مزيدا من الوزن عند اتباع نظام غذائي قائم على أطعمة ذات مؤشر غلايسيمي منخفض، وأن المعكرونة في حد ذاتها لا تسبب زيادة بالوزن أو زيادة في دهون الجسم ☹️

وقال كبير الباحثين جون سيفنباير -وهو خبير تغذية بجامعة تورونتو-: "شهدنا هجوما حقيقيا على الكربوهيدرات، خاصة مع كثير من الأغذية الأساسية مثل الأرز والخبز والمعكرونة".

وأضاف "أردنا الحصول على إجابة عن هذا السؤال ☹️ هل للمعكرونة أثر سلبي كما تشير عناوين ومدونات وبعض آراء الخبراء التي يمكن أن تجدها أحيانا في الإعلام التقليدي وعلى وسائل التواصل الاجتماعي؟".

وشارك في التجارب 2448 شخصا في المجمل يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، وإلى جانب تتبع أوزانهم قيمت التجارب أيضا دهون الجسم كما يتضح من محيط الخصر ونسبة الخصر إلى الفخذ ومؤشر كتلة الجسم ☹️

وفي المجمل توصل فريق البحث إلى أن من اتبعوا أنظمة غذائية قائمة على أطعمة ذات مؤشر غلايسيمي منخفض وتتضمن معكرونة لم يكتسبوا وزنا بل فقدوا 630 غراما أكثر ممن تناولوا أغذية ذات مؤشر غلايسيمي مرتفع دون المعكرونة ☹️

وأجرى الباحثون بشكل منفصل 11 تجربة تتعلق بكمية المعكرونة التي يتم تناولها وعدد مرات تناولها، وتوصلوا إلى أن المشاركين في الدراسة الذين تناولوا نحو ثلاث وجبات من المعكرونة في المتوسط كل أسبوع فقدوا سبعمائة غرام أكثر ممن خضعوا لنظام يعتمد على أطعمة ذات مؤشر غلايسيمي مرتفع ☹️

وقال سيفنباير في مقابلة مع "رويترز هيلث" عبر الهاتف: "فيما يتعلق بالوزن فإن الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن في هذه الحالة يقوم على أطعمة ذات مؤشر غلايسيمي منخفض مع تناول المعكرونة لن يضر بأهدافك بل ربما يساعدك في تحقيقها".