

## دراسة: "الريجيم" منخفض الكربوهيدرات لأكثر من 6 أشهر مدمر للصحة



الاثنين 19 ديسمبر 2016 11:12 م

يحذر الأطباء من الاستمرار في اتباع النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات لفترة طويلة، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية [1] وعلى الرغم من أن النظام الغذائي منخفض السعرات يعتبر أفضل الأنظمة المتبعة في خسارة الوزن، إلا أن الأطباء في مؤسسة "مايو كلينك" البحثية الأميركية يؤكدون على أنه يجب ألا يستمر هذا النظام لأكثر من ستة أشهر [2] وحل الباحثون بيانات فيدرالية لمتبعي الحمية الغذائية في الفترة ما بين 2005 إلى إبريل 2016، ووجدوا أن متبعي النظام المنخفض الكربوهيدرات ما يزيد عن 9 أرطال من أوزانهم، مقارنة بمتبعي النظام منخفض الدهون [3] ويطالب الباحثون متبعي الأنظمة الغذائية بتناول أطعمة حقيقية وتجنب الأطعمة المعالجة، خاصة اللحوم مثل النقانق والهوت دوج واللانشون عند اتباعهم أي نظام غذائي [4] ولاحظ العلماء أنه في العديد من حالات الذين اتبعوا النظام منخفض الكربوهيدرات أدى استهلاك اللحوم المرتفع إلى زيادة الوفيات وتفاقم خطر الإصابة بالسرطان عن طريق رفع ضغط الدم والجلوكوز والكوليسترول، إلا أن هذه الآثار السلبية للنظام الغذائي لم تكن واضحة في من طبقوه لستة أشهر فقط .