

بعض الحميات الغذائية قد تؤدي إلى نتائج خطيرة



السبت 18 فبراير 2017 01:02 م

نشر الباحثون دراسة تشير إلى أن دقيق الأرز، الذي يستخدم في بعض الحميات الغذائية كبديل للقمح، قد يحتوي على تركيزات أعلى من الزرنيخ والزرنيق □

وينصح الأطباء عادة باتباع النظام الغذائي الخالي من الجلوتين للمرضى الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية الناجمة عن استجابة مناعية غير طبيعية، لبروتين الجلوتين الموجود في القمح والشعير □

وخلال السنوات الأخيرة، انتشر النظام الغذائي الخالي من الجلوتين بشكل كبير، حتى لدى الناس الذين لا يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية □

ويعتقد أن استبعاد الجلوتين من النظام الغذائي، يقلل من الالتهابات في الجسم، رغم أن الأدلة العلمية لهذه الفرضية لا تدل على ذلك، حسبما ذكر موقع "روسيا اليوم".

وبحسب إحدى الإحصائيات لعام 2016، فإن كل خامس شخص في الولايات المتحدة يلغي أو يقلل من الجلوتين في وجباته اليومية، كما أن عدد الأمريكيين الذين يتبعون نظاما غذائيا خال من الجلوتين من 2009 حتى 2014، ازداد أكثر من 3 أضعاف □

وفي الوقت نفسه فإن المنتجات المستخدمة في هذا النوع من الحميات، غالبا ما تحتوي على دقيق الأرز، والذي يستخدم كبديل للقمح □ والأرز معروف بقدرته على تجميع بعض المعادن الثقيلة مثل الزرنيخ والزرنيق من التربة والمياه والأسمدة □

ولهذا السبب قررت مجموعة من الباحثين اختبار مدى تأثير استهلاك نسبة عالية من الأرز على الصحة □

ومن أجل ذلك، تم تحليل دم وبول 73 شخصا تتراوح أعمارهم بين 6 و80 عاما، ممن يتبعون نظاما غذائيا خاليا من الجلوتين □ ووجدوا أن تركيز الزرنيخ في البول عندهم أعلى بمرتين تقريبا من المستوى الطبيعي، أما مستوى الزرنيق في الدم فزاد بنسبة 70% عنه لدى أولئك الذين لا يتبعون ذات النظام □

ومن المعروف أن المعادن الثقيلة تؤدي إلى تطور السرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض العصبية □ وقال أحد الباحثين: "النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى أن اتباع النظام الغذائي الخالي من الجلوتين، قد يكون له عواقب غير معروفة".

وأضاف قائلا: "لتقييم مدى الآثار السلبية المحتملة لهذا النوع من الحميات، نحتاج إلى مزيد من البحوث".

يذكر أنه في وقت سابق، أخبر علماء من المركز الطبي في جامعة كولومبيا، أن اتباع نظام غذائي خال من الجلوتين، قد يسبب مرض السكري □

ولكل ما سبق، ينصح الخبراء بضرورة استشارة الأطباء المتخصصين، قبل اتباع حمية غذائية معينة، قد تؤدي إلى أمراض ونتائج غير متوقعة □