

تحذير ☐ الأنظمة الغذائية الخالية من مركبات القمح تهدد بالإصابة بالسكر ☐



السبت 11 مارس 2017 11:03 م

حذرت دراسة أمريكية جديدة من أن اتباع الأنظمة الغذائية التي تخلو من بروتين "الجلوتين" - المركب المستخرج من القمح - دون وجود حاجة صحية لذلك يهدد بالإصابة بمرض السكر النوع الثاني ☐

وقال الباحثون من جامعة هارفارد إن بعض النجعات يروجن للمأكولات الخالية تماما من الجلوتين بصفاتها أنظمة غذائية مفيدة للصحة، غير أن الأبحاث أظهرت أن الذين تقل مستويات الجلوتين في نظامهم الغذائي عن أربعة جرامات يزيد لديهم خطر الإصابة بالسكر النوع الثاني بنسبة 13%، مقارنة بمن يتناولون معدلات مرتفعة من الجلوتين ☐

ويعانى البعض من مرض "السيلياك"، أو ما يعرف بحساسية القمح، وهو أحد أمراض المناعة الذاتية حيث لا يستطيع الجسم هضم بروتين الجلوتين الذى يتواجد فى القمح والشعير، ولا تتمكن الأمعاء الدقيقة نتيجة لهذا المرض من القيام بعملها بشكل فعال، ويصاب الجهاز الهضمي بأعراض مثل الإسهال المزمن وعسر الهضم والغثيان وفقر الدم ☐

غير أن الأطعمة الخالية من الجلوتين أصبح لها رواج لدى الأشخاص الطبيعيين الذين لا يعانون من مرض السيلياك، لاسيما مع ترويج نجعات مثل جوينيث بالترو وفيكوريا بيكهام لهذه الأطعمة على أنها مفيدة للصحة رغم عدم ثبوت ذلك علميا ☐

وتابعت الدراسة الجديدة، وفقا لصحيفة ديلي ميل البريطانية، معدل تناول الجلوتين لما يقرب من 200 مشارك على مدار 30 عاما، لمعرفة ما إذا كان استهلاكه من عدمه سيؤثر على صحة الأشخاص الذين لا يعانون أى أسباب طبية تستدعى ابتعادهم عنه ☐

ووجد الباحثون أن الذين تناولوا أكبر معدلات من الجلوتين كان لديهم أقل نسبة لخطر الإصابة بمرض السكر النوع الثاني على مدار سنوات المتابعة، وقالوا إن عدم استهلاك الجلوتين لا يساعد فى درء خطر الإصابة بهذا المرض، بل على العكس فهو يؤدي لقلّة استهلاك الألياف والحبوب الكاملة التى تساعد فى الواقع على الوقاية من السكر ☐