الخليج

الصحة ,

13 نوفمبر 2021 20:52 مساء

لا تتناول السكريات في هذه الأوقات

اكتشف الباحثون أن الكبد يعالج جزءاً صغيراً من الفركتوز فقط، وليس الكم الأكبر كما كان سائداً في الأوساط العلمية، وذلك بعد إجهاد الأمعاء الدقيقة في هذه المهمة، جاءت هذه النتيجة في دراسة حديثة عن استقلاب السكريات.

أظهرت الدراسات السابقة أن تناول السكريات بكثرة يضر الكبد، ويتسبب على المدى البعيد في الإصابة بالبدانة، وزيادة مقاومة الجسم للأنسولين واستعداده للإصابة بداء السكري.

أكدت دراسة سابقة أن المنتجات التي تحتوي على الفركتوز تزيد خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني، وهو ما يسبب تليف الكبد.

قام الباحثون في الدراسة الأخيرة باستخدام الفئران لمعرفة كيف ينتقل الفركتوز داخل الجهاز الهضمي، وظهر أن الجسم يختلف في معالجته للسكريات باختلاف الكمية، ووجد أن السكر لا يعالج داخل الكبد، وإنما أكثر من 90% من الفركتوز يعالج داخل أمعاء هذه الفئران.

ينتقل بعض الفركتوز الذي لم يمتص في الأمعاء إلى القولون، فيختلط مع الميكروبات التي تعيش فيها بصورة طبيعية، وتفسير ذلك أن الميكروبات ليس من طبيعتها أن تعالج السكريات، وبالتالي فإن تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات من غير تعرض الميكروبات للسكريات فإن التغير عند تناول أطعمة عالية السكريات يكون كبيراً.

تقترح الدراسة الأخيرة أن يكون تناول السكريات عقب تناول الوجبات الرئيسية، وعدم تناولها في الصباح الباكر أو بعد الظهيرة لأن الأمعاء الدقيقة في هذه الأوقات تتراجع قدرتها على معالجة السكريات.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©