

%تناول الشوكولاتة يومياً يزيد خطر السكتة الدماغية 10



إعداد: مصطفى الزعبي

خلصت دراسة من جامعة أكسفورد إلى أن تناول الشوكولاتة يومياً يزيد من احتمالات الإصابة بسكتة دماغية بنسبة 10%.

وسلط الباحثون الضوء على مخاطر السكر، والذي يضاف بشكل أساسي إلى الطعام بدلاً من أن يحدث بشكل طبيعي. ويوجد في المنتجات بما في ذلك المشروبات الغازية والكعك

وربطه بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في دراسة أجريت على أكثر من 110 آلاف شخص في المملكة المتحدة «بلد الدراسة»، تم تتبع صحتهم لمدة تسع سنوات

وكان الأشخاص الذين تناولوا المزيد من السكر أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية وبأمراض القلب الإقفارية، وهي فئة من مشاكل القلب، بما في ذلك النوبات القلبية، التي تسببها جلطات الدم

وقال البروفيسور تيم كي، المؤلف المشارك للدراسة في جامعة أكسفورد: «تشير هذه النتائج إلى أن السكريات بشكل عام مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية

وتشير الدراسة إلى أن الأشخاص الذين استبدلوا 5% من سعراتهم الحرارية اليومية التي تأتي من السكر المصنوع بكمية 10% مكافئة من السكر الطبيعي من الفاكهة والخضروات، يمكن أن يقللوا من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 10

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.