

## باحثون صينيون يكتشفون ارتباطاً بين تناول السكر والمشاكل الصحية



تشغدو / وام

أظهرت مراجعة منهجية أجراها باحثون صينيون، أن تناول السكر في الغذاء يرتبط بعدد من المشاكل الصحية السلبية. وذكرت وكالة الأنباء الصينية، أن الباحثين من مستشفى غربي الصين في جامعة سيتشوان قاموا بالبحث والاستخراج والتحليل بشكل منهجي لكميات كبيرة من البيانات القائمة على المراجعات المنهجية والتحليلات المنشورة حول الارتباطات بين استهلاك السكر الغذائي والنتائج الصحية المختلفة.

وبعد تحليل 8601 مقالة بحثية ذات صلة، اكتشف الباحثون ارتباطات ضارة كبيرة بين استهلاك السكر الغذائي و18 نتيجة متعلقة بالغدد الصماء أو التمثيل الغذائي، و10 نتائج متعلقة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وسبع نتائج متعلقة بالسرطان، إلى جانب 10 نتائج أخرى تتعلق بأمراض العصبية والنفسية، والأسنان، والكبد، والعظام، والحساسية. واكتشف الباحثون وجود أدلة على الارتباط الضار بين المشروبات المحلاة بالسكر والتغيرات في وزن الجسم، وبين السكريات المضافة وتراكم الدهون الداخلية، وبين المشروبات المحلاة بالسكر والسمنة المفرطة عند الأطفال، وبين المشروبات المحلاة بالسكر وأمراض القلب التاجية والاكتئاب، مشيرين إلى أنها أكثر موثوقية من النتائج الأخرى. فيما لا تزال الأدلة على الارتباط بين استهلاك السكر الغذائي والسرطان محدودة، بل تتطلب مزيداً من البحث.

ويوصي الباحثون بتقليل استهلاك السكريات الحرة أو المضافة، والحد من استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر، مشيرين إلى أنه لتغيير أنماط استهلاك السكر، خاصة للأطفال والمراهقين، هناك حاجة ماسة إلى مزيج من التثقيف والسياسات للصحة العامة على نطاق واسع في أنحاء العالم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2023.