

عصير الفاكهة يومياً يزيد الوزن



إعداد: محمد عز الدين

كشف باحثون كنديون، في جامعة تورنتو، أن تناول الأطفال لكوب أو أكثر من عصير الفاكهة يومياً، يرتبط بزيادة الوزن، لاحتوائه على سرعات حرارية عالية.

وقالت ميشيل نجوين، الأستاذة في الجامعة، والباحثة الرئيسية للدراسة: «تدعم النتائج التوجيه للحد من استهلاك عصير الفاكهة لمنع تناول السرعات الحرارية الزائدة، وبالتالي زيادة الوزن».

وتشير مراجعة الدراسات التي شملت 17 طفلاً و25 بالغاً، إلى أن تناول كوب سعة 237 مليمتراً من عصير الفاكهة يومياً، ارتبط بمؤشر كتلة جسم أعلى بنسبة 0.03، بعد أن أظهر الأطفال الأصغر سناً زيادة في الوزن أكثر من نظرائهم الأكبر سناً.

ويقترح بعض الخبراء، أن عصير الفاكهة يسهم في زيادة الوزن، بسبب الكميات العالية من السكريات والطاقة، إذ

تحتوي هذه المشروبات على القليل من الألياف، أو قد لا تحتوي على ألياف مقارنة بتناول بالفاكهة، ما يعني تدني نسبة الشبع.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.