عدة حصص من الحبوب الكاملة تقلّل من حجم الخصر و سكر الدم



كشفت دراسة جديدة أن تناول ثلاث حصص فقط من الحبوب الكاملة يومياً، يمكن أن يقلل من حجم الخصر وضغط الدم ومستويات السكر في الدم.

ووجدت الدراسة التي أجريت على البالغين في منتصف العمر وكبار السن، أن تناول الأطعمة مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أو حبوب الشوفان الملفوفة أو الأرز البني، قد يحمي أيضا من أمراض القلب.

وبحسب الدراسة، فإن أولئك الذين تناولوا ما لا يقل عن ثلاث حصص من الحبوب الكاملة في اليوم، لديهم زيادات أقل في حجم الخصر وضغط الدم ومستويات السكر في الدم، مقارنة بأولئك الذين تناولوا أقل من نصف حصة كل يوم.

ودرس الباحثون في جامعة تافتس في ماساتشوستس، كيف أثر تناول الحبوب الكاملة والمكررة على مدى 18 عاما على خمسة عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب: حجم الخصر وضغط الدم وسكر الدم والدهون الثلاثية

وكوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL).

واستخدموا بيانات من مجموعة دراسة نسل دراسة فرامنغهام للقلب، التي بدأت في السبعينيات لتقييم عوامل الخطر طويلة المدى لأمراض القلب.

اشتملت الدراسة على 3100 مشارك معظمهم من البيض، وفي المتوسط، في منتصف الخمسينيات من العمر في بداية جمع البيانات.

وقارن العلماء التغييرات في عوامل الخطر الخمسة على مدى أربع سنوات، عبر أربع فئات من تناول الحبوب الكاملة، التي تراوحت بين أقل من نصف حصة في اليوم إلى ثلاث حصص أو أكثر في اليوم.

ووفقا للإرشادات الغذائية للأمريكيين 2020-2025، فإن الكمية الموصى بها من الحبوب الكاملة هي ثلاث حصص أو أكثر يوميا.

وأشارت صحيفة "ديلي ميل"، إلى أنه لا توجد إرشادات رسمية بشأن أطعمة الحبوب الكاملة في المملكة المتحدة، على الرغم من أن الخبراء يقولون إن الجمهور يجب أن يهدف إلى تناول ثلاث حصص على الأقل يوميا.

وأظهرت النتائج أنه لكل فاصل زمني مدته أربع سنوات، زاد حجم الخصر بمعدل يزيد عن 1 بوصة لدى المشاركين ذوي الاستهلاك المنخفض مقارنة بـ 1/2 بوصة لدى المشاركين الذين تناولوا كميات كبيرة.

وحتى بعد حساب التغيرات في حجم الخصر، كان متوسط الزيادات في مستويات السكر في الدم وضغط الدم أكبر لدى المشاركين الذين تناولوا كميات منخفضة من الحبوب، مقارنة بمن يتناولون المزيد من الحبوب الكاملة.

وقال نيكولا ماكيون، أحد معدي الدراسة؛ إن "النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى أن تناول الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة كجزء من نظام غذائي صحي، يوفر فوائد صحية تتجاوز مجرد مساعدتنا على فقدان الوزن أو الحفاظ عليه مع تقدمنا في العمر".

وفي الواقع، تشير هذه البيانات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الحبوب الكاملة يكونون

أكثر قدرة على الحفاظ على نسبة السكر في الدم وضغط الدم بمرور الوقت.