

## طبيبة تحذر من الإفراط في تناول الآيس كريم خلال الصيف



حذرت البروفيسورة أنتونينا ماشاروفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في المركز الروسي العلمي والسريري لبحوث لشيخوخة، كبار السن من الإفراط في تناول الآيس كريم كونه يحفز على الإصابة بأمراض القلب.

وأكدت ماشاروفا، أن "الجسم يمتص المواد الباردة بصورة سيئة؛ لأنها تجبر الجهاز الهضمي على مضاعفة جهوده في سن الشيخوخة، وهذا أمر محفوف بخطر تفاقم أمراض الجهاز الهضمي لمن تزيد أعمارهم عن 60 عاما".

وأضافت، "يحتوي الآيس كريم على كمية كبيرة من الدهون المشبعة، التي يؤدي تناولها إلى تكون لويحات تصلب الشرايين وتُضعف عمل عضلة القلب، فيما أظهرت نتائج دراسات حديثة أن الآيس كريم يحتوي أيضا على زيوت نباتية، بينها زيت النخيل"، مشيرة إلى، أن "احتواء الآيس كريم على كمية كبيرة من السكر يؤثر في الوظائف المعرفية لكبار السن، وأنه وفقا لنتائج دراسات عديدة، فإن ضعف الذاكرة وانخفاض سرعة الإدراك لدى كبار السن سببه الإفراط في استهلاك السكر.

ولفتت إلى، أن "تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من السكر والدهون يؤدي إلى زيادة الوزن

وتغيرات في ميكروبيوم الأمعاء، واضطراب في عمل الجهاز الهضمي، ما يؤثر سلبا في عمل منظومة المناعة لدى كبار السن"، منوهة إلى أهمية "الاعتدال في تناول جميع أنواع الأطعمة".