

تناول الطعام بسرعة قد يؤدي إلى الإصابة بإحدى متلازمات "الرباعية المميّنة"



ومع مرور الوقت يؤدي تناول الطعام بسرعة إلى الإفراط في تناول السعرات الحرارية وبالتالي يؤدي إلى زيادة الوزن وإلى الكثير من المشاكل الصحية.

وفي التفاصيل، وجد باحثون يابانيون من جامعة هيروشيما بعد دراسة استمرت 5 أعوام، أن الأشخاص الذين يتناولون الوجبات بسرعة أكثر عرضة بنسبة 89 في المائة للإصابة بواحدة من متلازمات التمثيل الغذائي الأربعة، وتسمى أيضًا "الرباعية المميّنة" تشمل السمنة واضطرابات التمثيل الغذائي للدهون وارتفاع ضغط الدم ومقاومة الأنسولين.

وبحسب الباحثين اليابانيين، فمن المرجح أن يعاني الأشخاص الذين يتناولون الوجبات بسرعة من مشاكل الوزن بصرف النظر عن الجانب الصحي لديهم، "فعندما يأكل الناس بسرعة، فإنهم غالباً لا يشعرون بالشبع، ويميلون إلى الإفراط في تناول الطعام

