

خفض السكر في المخ يزيد الوزن



تفيد دراسة أميركية صادرة حديثاً عن "جامعة يال" الأميركية أن إمداد الجسم وتغذية المخ بالسكر قد يساعدان على مقاومة الرغبة في تناول الأطعمة الدهنية غير الصحية، فيما يؤدي نقص مستوى "الغلوكوز" بالمخ إلى فقد السيطرة على الشهية، حيث تبدأ أجزاء معينة منه تتوق إلى الأطعمة الدهنية ذات السعرات الحرارية المرتفعة (الكيك والبسكويت والمقرمشات). وتبدو هذه المشكلة أكثر حدة مع البدناء، حيث يترتب عن أي نقص، مهما كان بسيطاً، في مستوى "الغلوكوز" في الدم أو ضعف في تغذية المخ بالسكر رغبة شديدة للغاية تجاه تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية. ويعتقد العلماء أن هذه الظاهرة تحدث نتيجة حاجة المخ للحصول على الطاقة اللازمة للقيام بنشاطه البدني المعتاد. وتشمل المصادر الصحية للغلوكوز: الفاكهة والخض الطازجة والسكر البني ومعكرونة القمح الكامل والأرز البني والمكسرات والخبز الأسمر والبقول.