دراسة تظهر ان تناول الباستا لا يجعلك تسمن!

توصلت دراسة جديدة قام بها باحثون من جامعة تورونتو إلى أن المعكرونة لن تجعلك سمينًا، بل من الممكن ان تساعدك على إنقاص وزنك.

يقول الباحثون في مستشفى سانت مايكل، إنه على الرغم من أن للكربوهيدرات سمعة سيئة ويمكن إلقاء اللوم كسبب للسمنة، إلا أن هذا قد لا ينطبق على أمثال السباغيتي أو اللانجويني!

المعكرونة، على عكس معظم الكربوهيدرات المكررة التي يتم امتصاصها بسرعة في مجرى الدم، لديها مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض، مما يعني أنه يسبب زيادة أصغر في مستويات السكر في الدم.

"وجدت الدراسة أن المعكرونة لم تساهم في زيادة الوزن أو زيادة في دهون الجسم"، قال الدكتور جون سيفينبيبر، مع المركز السريري للتغذية ومركز تعديل المخاطر.

"في الواقع، أظهر التحليل خسارة صغيرة في الوزن. وعلى عكس المخاوف، ربما تكون المعكرونة جزءًا من نظام غذائي صحي".

وشملت الدراسة، التي نشرت في مجلة BMJ Open، العديد من التجارب على ما يقارب من 2500 شخص تناولوا 3.3 حصص من المعكرونة في الأسبوع بدلاً من أشكال أخرى من الكربوهيدرات. (يساوي الطبق المقدم نصف كوب من المعكرونة المطبوخة). خسر المشاركون حوالي نصف كيلوغرام من خلال متابعة متوسطة لمدة 12 أسبوعًا.

وشدد الباحثون على أن هذه النتائج "قابلة للتعميم على المعكرونة المستهلكة جنبا إلى جنب مع غيرها من الأطعمة منخفضة نسبة السكر في الدم كجزء من نظام غذائي منخفض لإخفاض نسبة السكر في الدم".

يقول سيفينبيبر "يمكننا الآن أن نقول بثقة أن المعكرونة ليس لها تأثير سلبي على نتائج وزن الجسم عندما يتم استهلاكها كجزء من نمط غذائي صحي".