محققان دانشگاه هاروارد هشدار می دهند؛ رژیم غذایی حاوی فروکتوز به توانایی چربی سوزی کبد آسیب می رساند



طبق نتایج مطالعه جدید، مواد غذایی حاوی میزان زیاد فروکتوز نظیر مواد غذایی فرآوری شده و نوشیدنی های قندی شیرین می توانند به توانایی کبد در چربی سوزی مناسب آسیب برسانند.

به گزارش خبرنگار مهر، «رونالد کان»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افزودن فروکتوز به رژیم غذایی موجب ذخیره چربی بیشتر در کبد می شود که این مسئله برای کبد و متابولیسم کل بدن مضر است.»

همچنین محققان مشاهده کردند میزان بالا گلوکز در رژیم غذایی موجب بهبود عملکرد چربی سوزی کبد می شود.

یافته ها نشان می دهد میزان بالا فروکتوز رژیمی به مراتب بیشتر از میزان بالا گلوکز تاثیر منفی بر سلامت دارد.

محققان در مطالعات خود بر روی حیوانات، تاثیر شش نوع رژیم غذایی را بر متابولیسم بدن بررسی کردند: غذای نرمال؛ غذای نرمال حاوی

فروکتوز زیاد؛ غذای نرمال حاوی گلوکز زیاد؛ رژیم غذایی پرچرب؛ رژیم غذایی پرچرب همراه با فروکتوز زیاد؛ و رژیم غذایی پرچرب حاوی میزان گلوکز زیاد.

محققان فاکتورهای مختلف کبدچرب به منظور تاثیر هر نوع رژیم غذایی را بررسی کردند.

یافته ها نشان داد رژیم غذایی پرچرب و رژیم غذایی پرچرب حاوی فروکتوز به میتوکندری آسیب می رساند و در نتیجه برای کبد، سنتز و ذخیره سازی چربی به مراتب آسان تر از سوزاندن آن خواهد بود.